



# TheLexLine

Boletín de su  
**PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS**

**VERANO 2016**

## Para su Información



### **LEVANTE SU ÁNIMO**

El estar rodeado de personas negativas e infelices puede causar que usted

también se desanime o que se sienta igualmente infeliz. La energía negativa es contagiosa, sin embargo, también lo es la positiva. Para mejorar su estado de ánimo, dedíquese el mayor tiempo posible a estar rodeado de personas felices cercanas a usted.

### **RECOMENDACIÓN PARA BALANCEAR EL TRABAJO CON SU VIDA PERSONAL**

Aproveche al máximo el tiempo que convive con su familia. Dedíquese tiempo a solas cada día a su pareja y a cada uno de sus hijos. Aun si es solo durante unos pocos minutos, camine, lea o practique alguna actividad junto con ellos. Así mismo, de vez en cuando programe eventos familiares especiales e ignore los quehaceres de la casa para poder disfrutar el tiempo en familia.

### **¿USTED CONOCE LOS SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN?**

Muchas personas reconocen el sentimiento de tristeza excesiva como un síntoma de depresión, sin embargo, ¿usted sabía que los síntomas de depresión frecuentemente incluyen dolor de cabeza, dolor de espalda, síndrome de intestino irritable, fatiga crónica, ansiedad, problemas de sueño, dificultad para respirar, y muchas otras condiciones? Si usted tiene síntomas que persisten y se niega a recibir tratamiento médico, el problema de fondo pudiera ser una depresión. Comuníquese con su EAP o médico y solicite una consulta de revisión al respecto.

## VIDA FAMILIAR

### Retos Que Enfrentan Los Padrastros

Siendo ya padre o no, aceptar la responsabilidad de ser un padrastro puede resultar difícil y una labor llena de retos. Dependiendo de las edades y del número de los niños que estén involucrados, usted tendrá que lidiar con diferentes respuestas, al ser la nueva figura parental. Es sumamente normal que un nuevo padrastro se sienta como un extraño o un intruso en la vida de una nueva familia. Es importante recordar que usted y su nueva pareja están formando una nueva familia. Si usted también tiene hijos, estará formando lo que se denomina una "Familia Combinada", ya que estará combinando sus dos familias en una sola. Suele llevar cierto tiempo, pero todos los miembros involucrados necesitan encontrar su nuevo lugar.



**A continuación se presentan algunos lineamientos que pueden ser útiles:**

#### **Solúcionelo.**

Siéntese con su pareja y hablen sobre sus problemas, preocupaciones, expectativas u escollos que pueden estar sintiendo y presentando. Puede ser que tenga que considerar al ex marido o a la ex esposa de su pareja cuando tenga que tomar decisiones sobre cuanta autoridad tendrá usted como figura parental de los hijastros.

#### **Crear nuevas tradiciones familiares.**

Como una nueva familia, ustedes aun no habrán creado tradiciones propias. Uno de los elementos que unen a la familia es una historia compuesta por recuerdos y experiencias comunes y que comparten los miembros de la familia. Con el paso del tiempo, esta nueva familia creará una nueva historia propia, la cual le ayudara a solidificarse en una unidad familiar. Es importante que permitan que todos lloren la pérdida de sus tradiciones y formas anteriores, al mismo tiempo que puedan ir creando nuevas y particulares costumbres para el futuro.

#### **Quiéreme a mí, quiere a mis hijos.**

Es muy común y normal creer que así como usted ama a su nueva pareja, así también amara a sus hijos. Sin considerar las buenas intenciones que uno pueda tener, uno no puede forzar o simplemente esperar que otras personas se quieran o se cuiden así porque sí. No es justo ni razonable pensar que porque ustedes se casaron, todos los miembros de la familia se van a querer los unos a los otros. De manera inicial, lo más importante es que haya respeto mutuo entre los miembros de la familia. Forjar una nueva relación como figura parental con los hijos de su nueva pareja tomará tiempo, paciencia y trabajo arduo por parte de todos.

#### **¿Segundo papa, Segundo lugar?**

No es para sorprenderse que cualquier padrastro se sienta como la segunda opción. Tienen que intentar competir con una larga historia. No intente competir. Sea su propia persona. Lo mejor para todos es no tratar de ser otra persona y ser lo que uno es de manera autentica.

# Mejor Comunicación para Parejas



¿Porque siempre discutimos sobre situaciones “tontas”? ¿Cómo puedo lograr que mi pareja sea más abierta conmigo? Estos son algunos ejemplos de las preguntas frecuentes que las parejas le hacen a los consejeros. Si bien la situación de cada pareja es diferente y única, estos lineamientos generales le pueden ayudar a mejorar la comunicación que tiene con su pareja:

**De Un Buen Ejemplo** – Si quiere que su pareja sea más abierta con usted, de un buen ejemplo al compartir más a cerca de sus propios sentimientos y pensamientos. Intente compartir ideas que ha leído o escuchado, relate una experiencia que le sucedió durante el día.

**Mantenga Conversaciones Ligeras** – Intente conversar sobre algo más que no sean “problemas”. Cuénteles un chiste o un poco de chisme. Tome la decisión de no abordar temas como el trabajo, los hijos o los gastos, al menos hasta que sea el momento apropiado.

**Inicie sus enunciados con “Yo”** – Evite iniciar la conversación con la palabra “Tu”. Los mensajes que inician con la palabra “Tu” llevan carga de culpa y juzgan a la otra persona. Los

mensajes que inician con “Tu” muchas veces desencadenan sentimientos defensivos u hostiles en su pareja y tienden a incrementar el conflicto. En vez, póngase a prueba y comparta sus sentimientos. Diga, “Yo creo” o “Yo quiero” o “Yo Siento”. Los mensajes que inician con “Yo” pueden expresar sentimientos de tal forma que no suene retador. Es importante no hacer trampa al decir, “Yo creo que tu.....!”.

**Utilice Palabras que conlleven “Sentimientos”** – No es justo que suponga que su pareja pueda “adivinar” lo que usted está sintiendo, como dice la frase: “Si me amara, lo sabría!”. Deje de jugar al juego de las adivinanzas y diga lo que quiere decir. Es importante usar palabras que conlleven sentimientos como “triste”, “feliz”, “emocionada”, “preocupada”, “enojada”, etc. Recuerde siempre de iniciar los enunciados con “Yo”.

**Realice Preguntas Abiertas** – Evite las preguntas que se puedan contestar con un simple “sí” o “no”. De lo contrario, esas serán sus respuestas. Intente iniciar la pregunta con “cómo” o “qué”, como por ejemplo: “Qué opinas sobre....” O “Como te sientes acerca de....”. No pregunte “Porque”. Es muy probable que la otra persona no sepa la respuesta y el “porque” puede llevar carga acusatoria.

**Realicen Actividades Juntos** – La experiencia nos ha demostrado que las personas, particularmente los hombres, serán más propensos a compartir sus sentimientos cuando están realizando una actividad que puedan disfrutar juntos.

## Su Programa EAP esta aquí para ayudarle

Si a usted le preocupa un tema complicado con referencia a las relaciones, póngase en contacto con su Programa para la Asistencia del Empleado (EAP) para obtener asesoría, recomendaciones o información GRATUITA y CONFIDENCIAL. Estamos aquí para ayudar.

### Retos que Enfrentan...

*Continuado de la primera pagina*

#### “No eres mi papa/mama verdadero. No tengo que hacer lo que tú digas”.

No se sorprenda si escucha esto o algo parecido a ello. Trabajar con su pareja y crear un plan de crianza contribuirá mucho a ayudar a remediar este tipo de situaciones. En algún momento, toda la familia necesitará hablar de manera abierta sobre estos temas y la mejor forma para lidiar con ellos. Lo más importante es que usted y su pareja lleguen a un acuerdo sobre cómo proceder y ser consistente con los niños.

# The Lexington Group

## Programa de Asistencia Para los Empleados

El cuidado y la ayuda individualizada para preocupaciones personales y familiares están solamente a una llamada telefónica de distancia.

Para servicios confidenciales 24 horas al día, llámenos gratis al:

United States	1-800-676-HELP (4357)	Marshall Islands	1-800-676-4357
Canada	1-800-567-4343	Mexico	001-888-819-7162
England	0-800-169-6706	Puerto Rico	1-800-676-4357
Grand Cayman	1-855-328-1185	TTY	1-800-955-8339
Ireland	1-800-812-411		