



# TheLexLine

Boletín Informativo

**ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS**

**OTOÑO 2015**

## Para su información

### TIP PARA PADRES

“Atrapa” a tu hijo(a) siendo bueno. Una dieta estable de desaprobación, molestias y criticismos no le enseña a tu hijo a ser mejor. En lugar de ello, enfoca tus comentarios en qué se hace y qué se hace bien, más que en lo que se hace mal o no se hace.



© Can Stock Photo Inc./monkeybusiness

### CUIDADO DE LA PAREJA

Busca ayuda temprano si estás teniendo dificultades maritales. La mitad de todos los matrimonios que terminan, lo hacen en los primeros siete años, y sin embargo, la pareja promedio espera seis años antes de buscar ayuda en cuanto a esos problemas del matrimonio. Esto significa que la pareja promedio vive con infelicidad por demasiado tiempo.

### MEJOR ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

Absténgase de hacer muchas cosas a la vez por pensar que estás ahorrando tiempo. Lo que en realidad sucede cuando haces varias cosas a la vez es que nada recibe toda tu atención, hay mayor potencial de error, y probablemente pases más tiempo en ello al fin de cuentas porque no estabas totalmente enfocado en lo que estabas haciendo. En lugar de ello, haz una cosa a la vez.



© Can Stock Photo Inc. / alphaspirt

## AUTO-TEST

### ¿Qué es Problema de Bebida o Uso de Drogas?

Los problemas de alcohol y drogas suceden en todos los niveles educativos y sociales, así como en todo grupo de edades. Si piensas que tú (o un miembro de tu familia) podría tener un problema con alcohol o drogas, realízate las siguientes preguntas. Si la respuesta a cualquiera de ellas es “sí”, requieres analizar cómo el uso del alcohol o las drogas está afectando tu salud, seguridad, relaciones, familia, desempeño en el trabajo o finanzas.



© Can Stock Photo Inc. / bds

1. ¿Alguna vez tomas mucho o utilizas drogas cuando estás desilusionado, bajo presión o has tenido una pelea con alguien?
2. ¿Algunas veces te sientes culpable acerca de tu forma de beber o el uso de drogas? ¿Haces cosas cuando estás bajo la influencia que de otro modo no harías? ¿Te arrepientes más tarde de ellas?
3. ¿Te dices a ti mismo que puedes dejar de beber o de utilizar drogas en cualquier momento que lo desees, pero sigues embriagándote o drogándote cuando no tenías intención de hacerlo?
4. ¿Algún miembro de tu familia, amigo o tu jefe ha expresado alguna vez preocupación o se ha quejado acerca de tu forma de beber o de usar drogas? ¿Te molesta su preocupación? ¿Te pones a la defensiva?
5. ¿Algunas veces en las mañanas sientes los ‘temblores’ y te ayuda un ‘pequeño’ trago, tranquilizante o medicina de algún tipo?
6. ¿Algunas veces te despiertas a la mañana siguiente sin recuerdos de la noche anterior? ¿Estos “apagones” se han hecho más frecuentes?
7. ¿Te encuentras a ti mismo mintiéndole a tu pareja, tus hijos, tus amigos, tu jefe, para tapar tu bebida o el uso de drogas – aunque en realidad no te gusta mentir?
8. ¿Has tenido problemas financieros, laborales, familiares o legales como resultado de tu beber o de tu uso de drogas?
9. ¿Bebes o te drogas cuando estás solo?
10. ¿Has manejado un auto estando intoxicado o en el viaje de las drogas? ¿Alguna vez te han arrestado por manejar bajo la influencia de una sustancia?

Continuado en la última página

## ¿Que es Problema de Bebida...

Continuado de la primera pagina

11. ¿Necesitas recurrir al alcohol o las drogas para hacer algo (empezar el día, trabajar, tener sexo o socializar, por ejemplo) o cambiar tu modo de sentir (triste, asustado, ansioso o enojado), para apartar a la timidez o reafirmar la confianza?
12. ¿Te das cuenta de que tienes mayor necesidad de más alcohol o más droga para sentirte bien?
13. ¿Alguna vez te sientes incómodo cuando tienes que estar en alguna parte en la que no habrá drogas o alcohol disponibles? ¿Cuándo bebes o te drogas con otras personas, lo sigues haciendo cuando ya todos lo han dejado de hacer?
14. ¿Tu forma de beber o de drogarte ha causado conflictos con tus amigos o familia? ¿Con frecuencia escondes alcohol o drogas de aquellos cercanos a ti para que no sepan cuánto estás consumiendo?
15. Have you ever thought that your life might be better if you didn't drink or use drugs, or that life as it is just isn't worth living?

¿Alguna vez has pensado que tu vida podría ser mejor si no tomaras te drogaras, o que la vida como es sencillamente no vale la pena vivirla?

NOTA: El cuestionario anterior es solamente para propósitos educativos y no proporciona un diagnóstico de abuso o adicción al alcohol o las drogas. No es un sustituto para una evaluación completa por parte de un profesional de la salud, y solamente deberá utilizarse como guía para entender tus asuntos relacionados con el alcohol o uso de drogas.

### Contacta a tu Programa de Asistencia a Empleados

Si piensas que tú o un miembro de tu familia pudieran tener un problema con alcohol o drogas, contacta a tu Programa de Asistencia a Empleados para Asesoría CONFIDENCIAL, referencias o información. Estamos aquí para ayudarte.

## MEJORANDO TU VIDA

# Tips para el Éxito las Resoluciones de Año Nuevo



© Can Stock Photo Inc./  
Andres

De acuerdo con un estudio de la Universidad de Washington el 63% de las personas encuestadas aún mantenían su resolución número uno de Año Nuevo después de dos meses. ¿Las claves para realizar una resolución exitosa? Los investigadores dicen que la confianza de una persona acerca de que él o ella pueden lograr el cambio de conducta y el compromiso para realizar el cambio, son lo mas importante. Además, el estudio indica que las resoluciones exitosas son un proceso, no un esfuerzo de una sola vez. Los que respondieron al anuncio reportaron que la persistencia puede reeditar. De las personas que lograron exitosamente su resolución principal, solamente el 40 por ciento lo hizo en el primer intento. El resto realizó múltiples intentos, con 17 por ciento finalmente siendo exitoso después de más de seis intentos.

De acuerdo con los investigadores de la Universidad de Washington, los siguientes son ingredientes a la segura para falla en la resolución:

1. No pensar acerca de hacer una o más resoluciones hasta el último minuto.
2. Reaccionar en la noche de Año Nuevo y tomar su resolución(es) con base en lo que le molesta o lo que ocupa su mente en ese momento.
3. Encerrar sus resoluciones en términos absolutos, tales como "Nunca haré X de nuevo".

### Tips para el éxito de las resoluciones

Los investigadores del estudio ofrecen los siguientes tips para ayudarle a lograr sus resoluciones de Año Nuevo:

1. Mantener un fuerte compromiso inicial para realizar un cambio.
2. Contar con estrategias para manejar problemas u obstáculos que seguramente surgirán.
3. Mantener registro de su progreso. Realizar un mayor monitoreo y obtener mayor retroalimentación, le ayudará a hacerlo mucho mejor.

Asuma el crédito por el éxito cuando logre una resolución, dicen los investigadores, pero es un error culparse a uno mismo si se falla. En lugar de eso, mire las barreras que estaban en su camino. Vea cómo puede mejorar la siguiente vez e idee un mejor plan para tener éxito. Sí tiene oportunidad de intentar de nuevo y hacer cambios de conducta a lo largo del año, no solamente en Año Nuevo.

# 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		