

# The Lexington Group Employee Assistance Program

## NEWS YOU CAN USE

### Información y consejos para ayudarlos a vivir más saludablemente y felices

#### Consejos para Mejorar la Transición del Trabajo a la Casa

En la mayoría de los casos, la mentalidad que una persona tiene en el trabajo para ser eficiente es diferente a aquella que uno debe tener para estar bien en casa. Si uno llega a casa aun con la mentalidad del trabajo puede crear choques estresantes entre el trabajo y la familia. Las recomendaciones que se encuentran a continuación pueden ayudarle a mejorar su transición entre su vida laboral y familiar y marcar la ralla entre ambas.

#### Consejos para la Transición- Antes de dejar el trabajo:

- Dedíquese los últimos minutos de su día laboral a realizar tareas fáciles y que no lo hagan sentirse tan presionado. Devuelva algunas llamadas telefónicas, finalice algunos detalles, organice su horario del día siguiente.
- Vacíe su mente de asignaturas que aún quedan pendientes al plasmarlos en papel. De lo contrario, si alberga pensamientos como: “No lo voy a olvidar- lo mantendré presente hasta mañana”- lo más probable es que su mente haga justo eso, lo mantenga distraído en eso una vez que llegue a casa.
- Sea realista sobre la cantidad de trabajo que se lleva a casa. Pregúntese “¿Cuál sería la mejor inversión de mi tiempo esta noche- en mí mismo y en mi familia? ¿Podría posponer o delegar este trabajo? ¿Realísticamente puedo terminarlo o me sentiré frustrado porque no puedo terminarlo todo?”



#### Para relajarse en casa:

- Organícese de antemano con los miembros de su familia para tener un “tiempo de rejuvenecimiento” para usted mismo al llegar a casa. Utilice este breve intervalo para organizar sus pensamientos, leer correspondencia, hacer ejercicio, ir a dar un paseo, cambiarse de ropa, tomar una ducha o meterse a una tina caliente, o participar en un ritual relajante.
- Demore hablar sobre su día inmediatamente después de llegar a casa. La pregunta “¿Como estuvo tu día? es muy parecida a la pregunta “¿Cómo te encuentras? Su respuesta inicial debe ser sucinta. Descargar todos los problemas del día justo cuando arribas a casa puede fácilmente desencadenar discusiones que pueden ser duraderas y que solo son accionadas por el cansancio.
- Si usted necesita platicar sus experiencias o problemas laborales con su pareja, organícese un tiempo específico para conversar sobre los acontecimientos del día. Decida con su pareja cuanto tiempo le quieren dedicar a platicar sobre temas del trabajo a diferencia de otras actividades que les representan unidad, tales como relajación compartida u otros tipos de intereses en común.

#### Su EAP está aquí para ayudarle

Recuerde, su Programa para la Asistencia de los Empleados (EAP) está siempre disponible para ayudarle a usted o a sus dependientes con preocupaciones de carácter personal, familiar o laboral. Si necesita ayuda, llame a su consejero EAP hoy mismo. Estamos aquí para ayudarle.

## 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:

<b>United States</b>	<b>1-800-676-HELP (4357)</b>
<b>Canada</b>	<b>1-800-567-4343</b>
<b>England</b>	<b>0-800-169-6706</b>
<b>Mexico</b>	<b>001-888-819-7162</b>
<b>Marshall Islands</b>	<b>1-800-676-4357</b>
<b>Puerto Rico</b>	<b>1-800-676-4357</b>
<b>TTY</b>	<b>1-800-955-8339</b>