

Para Su Información

◆ CONSEJOS PARA LOS PADRES

Sírvale a su niño un desayuno nutritivo todas las mañanas. Los niños que desayunan diariamente estudian mejor. Piensan más rápidamente y con más claridad, resuelven problemas en sus clases más fácilmente y son menos inquietos y majaderos. Los niños que no desayunan son menos atentos y menos aptos a seleccionar la información que necesitan para resolver problemas escolares. *Consejo Util:* Es más probable que los niños desayunen si alguien - hermanos o padres - comen con ellos.



◆ PARA ALIVIAR LA TENSIÓN

Cuando se acumula la tensión, hable con alguien. Discuta el problema con una amistad cercana, con un profesional, o con las personas relacionadas con el problema.

◆ DUERMA MEJOR

Para dormir mejor, modere el consumo de cafeína. Tomando un vaso de soda o una tasa de café por la tarde puede mantenerlo despierto en la medianoche. También tenga cuidado...la susceptibilidad a la cafeína aumenta con la edad.



LAS RELACIONES:

Encontrando La Felicidad En Su Matrimonio



El matrimonio es una selección y un compromiso continuo. Habrán momentos cuando Usted se pregunte porque se caso. Estas dudas son normales y es necesario examinarlas...en vez de actuar.

El matrimonio lleva trabajo. Considere que pasaría si Usted pusiera el mismo esfuerzo en su matrimonio que pone en su trabajo? La diversión, la felicidad y la realización del matrimonio brota de la devoción de tiempo, atención y dirección hacia el.

Si Usted esta pasando dificultades en su matrimonio, determine cual es el problema e identifique cuales son sus sentimientos sobre ello. Comparta su ansiedad con su pareja para que juntos puedan solucionar el problema. Las técnicas llamadas "Cuidando las Parejas" que describimos a continuación, pueden ser usadas para hacer que su relación sea más satisfactoria.

TÉCNICAS PARA CUIDAR LAS PAREJAS

Las siguientes son algunas técnicas sencillas - pero no fáciles - para inspirarle a conocer a la vida y a su pareja a nuevos niveles:

- Haga que su matrimonio sea una prioridad. El arte de las relaciones es un proceso que nunca termina. No es algo espontaneo y tiene que aprenderse. Siempre hay desafíos al igual que felicidad.
- Trate a su pareja con los mismos buenos modales, respeto e importancia que trataría a un extraño, a un contacto de negocio o un amigo. Haga citas para reunirse y manténgalas.
- No evite los desafíos que traen las relaciones. Hágale frente. Aprendiendo a sobrellevar la adversidad nos trae la felicidad.
- Cuando algo no esta funcionando bien en su relación, haga un plan y póngase de acuerdo con su pareja para hacerle frente a la situación. Haga cambios cuando sea necesario.
- Hágase responsable de su comportamiento en vez de tratar de cambiar a la otra persona. Usted no tiene ningún control sobre el comportamiento de su pareja, Usted solo puede cambiarse a si mismo.
- Cultive la satisfacción y la gratitud, concentrando toda su atención en su pareja cuando estén juntos. Esto le ayudara a reafirmar su amor diariamente.
- Aprenda a tener paciencia con su pareja.
- Apoye a su pareja para hacer las cosas de su manera, aunque Usted no este de acuerdo.

Continúa en la página atrás

RELACIONES

Continúa de la primera página

- Pida lo que quiera con firmeza. Aprenda cual es la diferencia entre una orden y una petición. Úselas apropiadamente para satisfacer sus necesidades.
- Obtenga su permiso propio para buscar ayuda cuando sea necesario.

CONTRATO PARA MEJORAR SU MATRIMONIO

Transforme su relación practicando una de las siguientes por seis semanas:

Para crear la felicidad en mi relación,

Yo _____, me comprometo a:

- ◆ Elogiar a mi pareja cuando haga algo bueno.
- ◆ Tomar tiempo sin interrupciones para estar juntos (tiempo para juntarnos, conversar, hacer actividades, etc.).
- ◆ Dejar atrás las cosas que me molesten un día a la semana (no gritaré ni regañaré).
- ◆ Cumplir mis promesas, especialmente las pequeñas (terminar una conversación telefónica cuando digo que voy a terminar).
- ◆ Negarme a usar "palabras negativas" tales como ("Tu nunca", "Tu siempre" etc.).
- ◆ Hacer yo lo que quisiera que mi pareja hiciera (hacer lo que digo).
- ◆ Reírme todos los días con mi pareja.

Por Michele Blair, Terapeuta de Matrimonio y Familia, Laguna Beach, CA.

BUSCANDO AYUDA PROFESIONAL

A veces nuestros problemas son demasiado difíciles para resolver nosotros mismos. Si Usted tiene una preocupación sobre un asunto en su matrimonio o en su relación que sea particularmente difícil, su Programa de Asistencia Para los Empleados (EAP) lo puede ayudar. Recuerde, su EAP puede asistirlo con cualquier tipo de problema, ya sea personal, familiar o relacionado con su trabajo. Si necesita ayuda, por que no llama a un consejero del EAP hoy?

QUE ES:

Problema Alcohólico?



Los problemas alcohólicos ocurren en todos los niveles educacionales y sociales, y en todas las edades. Pregúntese Usted las siguientes preguntas. Si la respuesta a cualquiera de ellas es sí, necesita examinar como el alcohol esta afectando su salud, su seguridad, su desarrollo en el trabajo y sus relaciones con los demás.

1. Cuando sufre de tensión en su trabajo, se calma los nervios con un trago al almuerzo?
2. Sufre al día siguiente los efectos de la bebida después de pasar una noche de tragos?
3. Ocurren sus peleas familiares casi siempre después de tomarse uno o dos tragos?
4. Su familia piensa que Usted toma demasiado?
5. Se ha herido Usted o a otra persona después de tomar tragos alcohólicos?
6. Deja de tomar a menudo - para volver nuevamente a tomar?
7. Si toma seguido, sabe cuanto dinero gasta en bebida en el mercado o en los restaurantes, o evita Usted calcular los gastos?
8. Evita Usted situaciones donde le seria imposible tomar si quisiera Usted un trago?
9. Cuando se esta sirviendo su segundo o tercer vaso de vino o cerveza, o mezclando un "high-ball" (bebida alcohólica) adicional, se reasegura Usted que se lo merece?
10. Si sabe que tiene que manejar a su casa en una hora, se toma un trago de todas maneras?

TIENE UN PROBLEMA?

Quizás tenga un problema, y quizás no. Si lo tiene, apostamos que Usted lo niega. Negando los efectos negativos del alcohol en su vida es otro de los síntomas usuales que trae el problema del alcohol.

QUE HACER

El primer paso hacia la recuperación de los problemas alcohólicos es reconocer que tiene un problema. El próximo paso es buscar

ayuda de los médicos o terapeutas que tratan con los problemas del alcohol y su recuperación. Si Usted o algún miembro de su familia tienen un problema con el alcohol o las drogas, su Programa de Asistencia Para los Empleados (EAP) pueden ayudarlo. El EAP es estrictamente confidencial y los consejeros del EAP están entrenados especialmente para ayudar a las personas a conseguir la ayuda adecuada para los problemas del alcohol o las drogas. Porque no llama a un consejero del EAP hoy?

Servicios del programa de asistencia a empleados

Los consejeros del centro de asistencia a empleados (EA) están disponibles para ayudarle con todos sus problemas personales — relaciones maritales, relaciones de padres/hijos, abuso de sustancias tóxicas, el trabajo y más.

Los servicios proporcionados por el centro de asistencia a empleados son gratis para usted y su familia. No recibirá una cuenta por nuestros servicios. En caso de que se necesitara una referencia para darle servicios de consejo fuera del centro de asistencia a empleados, podría haber costos no cubiertos por su seguro. Tanto usted como su consejero explorarán dichos asuntos durante su evaluación.

El proceso **confidencial** se inicia con una llamada al centro de asistencia a empleados. La ley federal prohíbe la revelación de información sin autorización por escrito.

Para mayor información o para hacer una cita, llame al:

Oficina de Grand Rapids: (616) 975-3560 ó llame gratis al 1-800-227-0905
Oficina de Holland: (616) 393-5960 ó llame gratis al 1-800-221-3481
Oficina de Grand Haven: (616) 393-5960 ó llame gratis al 1-800-221-3481