

**EASE, Inc., su programa de asistencia para empleados es un servicio de consejería confidencial y gratis que proporciona:**

- Usted puede comunicarse con un consejero profesional 24 horas al día a: (800) 654-9778
- La asistencia es para problemas individuales, los problemas del casamiento o la familia y no cuesta nada
- Hay información y recursos en nuestro website: [www.easeap.com](http://www.easeap.com)

### Pasos para prevenir e cáncer

**La mitad de las muertes** por cáncer pueden prevenirse y por ello es importante elegir comportamientos y hábitos de bajo riesgo para mantener una buena salud. Aparte de evitar al principal culpable (fumar), su intuición y hábitos de ejercicios tienen un papel fundamental en su salud. Mantenerse en un peso apropiado, dentro del índice de masa corporal recomendado (BMI, por sus siglas en inglés), puede resguardarle contra el cáncer de colon, mamas y próstata. Visite [www.nhlbisupport.com/bmi](http://www.nhlbisupport.com/bmi) para averiguar su Índice de masa corporal. Además, pida a su médico que establezca una agenda para realizarse pruebas de diagnóstico para la detección del cáncer. Ejemplos: Una colonoscopia puede detectar el cáncer colorrectal en sus primeras etapas y un médico calificado puede realizar un examen de la piel, quitando moléculas que puedan ser cancerígenas, para protegerle contra un posible melanoma. También es importante usar bloqueador solar (incluso en los días nublados) y controlar su piel mensualmente para detectar nuevos lunares, pecas y manchas de la piel.

### EAP: ¡Nosotros lo hacemos!

**Si un integrante de su familia tiene problemas**, desde depresión a abuso de sustancias, EAP puede ayudar. Todo lo que diga en EAP es confidencial, y es por ello un medio seguro para desahogar su angustia y conectarse con ideas constructivas sobre los pasos a seguir. EAP puede darle una guía para que se acerque a los recursos de la comunidad que pueden brindarle información, tratamiento y apoyo. Recuerde: Está bien visitar EAP por problemas personales que no estén relacionados con el trabajo.

### Fórmula para las reuniones familiares

**Si su vida tiene un ritmo** muy acelerado y no puede prestar toda la atención que necesita a su familia, estos consejos le ayudarán a realizar una reunión familiar donde todos puedan juntarse para discutir los problemas e intereses de cada uno. 1) Establezca una hora para la reunión familiar. Cumpla regularmente con este horario y haga que las reuniones sean oficiales. Establezca las tres reglas de discusión en grupo: No se interrumpa a la persona que está hablando. No usar lo que le contaron en privado en contra de un integrante de la familia. Las reuniones familiares no se usan regularmente para discutir únicamente problemas o temas de mucha carga emocional. Combine las reuniones familiares con planes o temas agradables y positivos. Mantenga un diario para tener un buen recuerdo con el pasar de los años. Haga las reuniones divertidas con bocadillos, actividades entretenidas y cambiando el lugar de reunión.

### Reciba las críticas con una mente abierta

**Si quiere impresionar a su jefe**, escuche sus críticas y haga preguntas para confirmar que entendió bien. Luego, haga un plan con una estrategia para aplicar sus sugerencias y sígalo. Su habilidad para aprender, incluso con críticas dolorosas y severas, y de actuar ante las mismas, hará que se distinga de las personas que actúan a la defensiva. Discutir sólo empeora las cosas. Si cree que alguien le está dando una opinión desacertada o no válida, pida ejemplos y conserve un tono serio y no amenazante. Está bien expresar confusión genuina ante una crítica, pero no forme una opinión definitiva hasta permitir que las otras personas citen evidencias. Principalmente, no interrumpa. Deje que los comentarios lleguen solos antes de responder.

## Tómese descansos y cargue energías

**La manera en la que pasa** sus descansos puede recargar su energía o dejarle sin fuerzas. Si hace una caminata rápida alrededor de la cuadra durante 15 minutos por la mañana y por la tarde, el aire fresco y el ejercicio despertarán sus sentidos y le refrescarán. Regresará al trabajo estando más alerta y con una sensación de bienestar. Si lo prefiere, puede dedicar el descanso de la mañana a hacer ejercicio físico y el descanso de la tarde a ejercitar su mente. Haga un divertido entrenamiento cognitivo usando un libro de acertijos. Ejercitar sus músculos mentales puede ayudarlo a continuar con su trabajo y a pensar con más creatividad. Por el contrario, si acostumbra a fumar y tomar bebidas con cafeína durante sus descansos, debilitará su salud. Todo el placer temporal que le proporcionen, a largo plazo dañarán su salud. Y hable con personas positivas, no con personas insatisfechas, para aumentar su buen humor.

## Adopte prácticas seguras en el trabajo

**Las prácticas seguras** en el trabajo benefician a todos: Usted evita posibles lesiones y su empleador evita costosos reclamos por compensación a los trabajadores. Al seguir diligentemente las precauciones de seguridad, se previenen accidentes que pueden lastimarlo a usted y a los demás. Antes de usar un equipo u operar una máquina, asegúrese de saber cómo hacerlo correctamente. Sepa qué ropa de protección usar, como guantes, máscaras y ropa de protección retardante del fuego, y verifique que todo el equipo le quede bien. En los lugares de trabajo con instalaciones de carga y descarga, manténgase atento a lo que pasa a su alrededor. Si usa maquinaria pesada, primero repase una lista de verificación de las prácticas seguras. Cree su propia hoja de referencia y consúltela regularmente para recordar detalladamente cómo operar herramientas de alta potencia, implementos de agricultura u objetos filosos. Si observa algún peligro, como un piso resbaloso o mojado, use conos u otros marcadores para alertar a los demás y luego avise a su supervisor. Incluso si usted sigue las precauciones de seguridad, el comportamiento poco seguro de sus colegas puede ponerle en riesgo. Verifique que sus compañeros de trabajo reciban las instrucciones de seguridad en su idioma para que todos comprendan cómo proceder. Incentive a su empleador a que se dicten programas de capacitación en seguridad; muchas de las aseguradoras de compensación para empleados proporcionan oradores experimentados, afiches y videos, sin cargo, para enseñar a los trabajadores consejos para prevenir accidentes.

## Gane usando sus habilidades como una influencia positiva

**Cuando participe** en un proyecto en equipo, use la "influencia positiva" para ganarse el respeto de sus compañeros. ¿Cómo? Comuníquese con astucia aprovechando las oportunidades de reconocer comentarios excelentes de otras personas y relacionarlos con sus ideas. Ejemplo: "Cristina, ése es un concepto muy interesante. Y podemos maximizar su impacto con..." Antes de dar una opinión controversial, repase los hechos y confirme que todos estén de acuerdo. Una vez que todos le den una mirada de aprobación frente a su resumen objetivo de la situación, se encontrará en una mejor posición para proponer soluciones audaces sin provocar resistencia. Dé importancia a cada palabra que diga. No se vaya por las ramas, relatando anécdotas que no vienen al caso o repitiendo siempre lo mismo. Al expresarse de manera clara y concisa, hará que todos estén atentos a lo que dice y evitará que le malinterpreten. Si un integrante del equipo dice algo que le parece inadecuado, deje que termine de hablar para responder. La influencia positiva es una habilidad para crear buenas relaciones.

## Consejos de seguridad para sus niños en Halloween

**Antes de que sus hijos** vistan sus disfraces y empiecen la búsqueda de golosinas, déles la cena. Es mejor que tengan su barriga llena cuando toquen las puertas de sus vecinos, así no se sentirán tan tentados de comer los dulces de inmediato. Establezca como regla que no se pueden comer dulces hasta terminar la búsqueda. De esta manera, puede ver cuántos dulces recogieron cuando vuelvan a la casa. Tire todos los alimentos que no estén en envoltorios comerciales e inspeccione todo para descubrir posibles manipulaciones. Busque agujeros pequeños, rajaduras en los papeles y envoltorios que presenten fallas o les falte color. Si hay niños pequeños, quite la goma de mascar, maníes o dulces duros que puedan causar asfixia. Si sirve cidra en la celebración de Halloween, asegúrese de que en la etiqueta figure que sea cidra pasteurizada.