

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

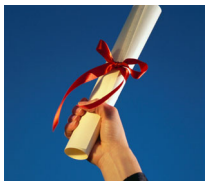
- Usted puede comunicarse con un consejero profesional 24 horas al día a: (800) 654-9778
- La asistencia es para problemas individuales, los problemas del casamiento o la familia y no cuesta nada
- Hay información y recursos en nuestro website: www.easeeap.com

Prevención del Suicidio



La cantidad de suicidios entre los miembros activos del ejército se ha incrementado, según informa el ejército de Estados Unidos. Las largas horas de trabajo y el estrés aumentan el riesgo, pero las relaciones personales, los problemas legales y laborales generalmente se combinan y dan un resultado fatal. Ya sea un militar civil o en servicio activo, busque ayuda si se siente agobiado por el estrés y los problemas personales y tiene una sensación de desesperanza. Hay muchos signos de alerta que jamás hay que ignorar. Por ejemplo, pensar en el suicidio, inclusive si no tiene intención de hacerlo, recibe el nombre de "Ideación suicida". Significa que necesita ayuda y guía de inmediato, antes de que los problemas en su vida y la sensación de desamparo aumenten. También existen otros signos de alerta. Recorra a fuentes confiables, como su servicio de ayuda al empleado o a líneas gratuitas como el 1-800-273-TALK, que lo pondrán en contacto con los recursos locales.

Deje que las Becas Lo Encuentren



Existen miles de becas ofrecidas tanto por corporaciones privadas como por fundaciones que no se encuentran en el directorio de su biblioteca local. Pueden publicarse por poco tiempo y las fechas de aplicación pueden durar sólo unas semanas. ¿Cómo hace para encontrar estas oportunidades a tiempo para que su hijo pueda competir? Deje que las becas lo encuentren a usted. Visit www.businesswire.com. Regístrese para que le envíen publicaciones gratuitas y elija "news by subject" (noticias por tema). Después seleccione "contest news" (sobre concursos). Recibirá correos electrónicos de esta página con frecuencia. Lea cada uno. Le enviarán alertas acerca de oportunidades magníficas que valen una fortuna.

Su Corazón Necesita Descanso



Usted sabe que dormir poco lo hace estar irritable y disminuye su nivel de energía y concentración, pero también puede aumentar la propensión a enfermedades coronarias. Un estudio reciente publicado en *Journal of the American Medical Association* muestra como a mayor cantidad de horas de sueño menor calcificación en las arterias coronarias (un antecesor de enfermedades cardíacas). Cada hora extra de sueño baja un 33% las posibilidades de calcificación. Si sufre de problemas para dormir de manera crónica, consulte a su médico.

Ensenele a su Hijo a Buscar Recursos



Los obstáculos de la vida son oportunidades valiosas para sus hijos, por lo tanto no sea demasiado rápido en hacer valer su autoridad, o en "hacerlos marchar" para solucionar sus problemas, a menos que se trate de un tema de seguridad como acoso escolar o agresión sexual. Enséñele a su hijo a usar los recursos adecuados como los consejeros guías y los textos que puedan serle útiles, como por ejemplo los que brindan consejos prácticos para resolver problemas. Permanezca involucrado, dándole su consejo y opinión, pero también deje espacio para que su hijo se dé cuenta por sí mismo qué es lo que funciona y qué es lo que no. Dar un paso hacia el costado no significa que esté echando su hijo a los leones: más bien le está ayudando a construir su independencia y sus habilidades para resolver problemas, algo que será muy valioso a lo largo de su vida.

Respuestas a Preguntas Difíciles de los Adolescentes



¿Su hijo es un experto en agarrarlo con la guardia baja y hacerle preguntas difíciles e incómodas? Esta clase de preguntas en general empiezan con "Ma, (o pa) ¿alguna vez...?", "¿Qué pasa si...?", "¿Qué sucede cuando...?" ¿Se toma tiempo para poder darle a su hijo una respuesta efectiva o

simplemente dice lo primero que le viene a la mente esperando que ser franco y directo pueda funcionar? Puede ser difícil. Está bien decirle a su hijo adolescente que se va a tomar un tiempo para considerar la pregunta y luego acordar un momento en el que puedan seguir la conversación. Cuando se enfrente con temas difíciles o incómodos, no dude en pedir ayuda para saber cómo responder o qué responder. (El "cómo" puede ser más desafiante). Una fuente muy completa de información es www.4parents.gov, un sitio Web que trata temas como la sexualidad en los adolescentes, comportamientos juveniles peligrosos y otros temas complicados. Una vez que sepa qué y cómo responder, asegúrese de cumplir con su compromiso de hablar del tema. No se deje llevar por la tentación de no darle importancia a la pregunta de su hijo creyendo que probablemente ya se olvidó de la cuestión. Si se acuerda. Probablemente no le preguntará otra vez y acudirá a otra fuente menos confiable que le dará una respuesta incorrecta.

Permanecer de Pie Durante el Declive Económico



Las preocupaciones por la economía crean un estrés terrible y pueden acarrear daños colaterales tanto en su salud como en sus relaciones personales. Navegue el impetuoso mar de la economía actual a partir de poder conversar acerca de sus miedos con su cónyuge y amigos cercanos. No

sea tan duro con usted mismo respecto a errores pasados. Revise los gastos de su hogar y comience a recortar lo innecesario y todo lo que pueda para poder ahorrar. Cree una estrategia para "el peor de los casos". Haga un pacto con los miembros de la familia y los amigos para brindarse ayuda mutua si la llegaran a necesitar. Sáquele el máximo provecho al programa de asistencia para empleados que le ofrece la compañía en la que trabaja. Hablar de lo que le preocupa generalmente da como resultado alternativas nuevas y útiles para resolver problemas. Los tiempos de escasez no son divertidos, pero a través de la historia, han demostrado que pueden ayudarle a reorganizar sus prioridades para cuando haya otro declive económico. Utilice su magro presupuesto de entretenimientos para encontrar actividades creativas, para toda la familia que no cuesten dinero. En caso de que se congelen los salarios, considere buscar formas para incrementar su influencia y su productividad. Esta tormenta, como tantas otras, pasará, pero si persevera y tiene una actitud positiva, saldrá más fuerte.

Extermine a los Vampiros de Energía



¿Los vampiros de la energía están invadiendo su casa? Todo lo que esté enchufado está desperdiciando energía, inclusive cuando no está en uso. Hasta el 5 por ciento de su factura de

energía, según el Departamento de energía de Estados Unidos, se debe a este tipo de consumo. Los peores aparatos son los televisores, los VCR y la computadora, sin embargo los aparatos pequeños no se quedan atrás. ¿Su mejor defensa? Desenchufe. Particularmente aquellas cosas que no usa casi nunca, como la cortadora de setos que está enchufada en el garaje a mitad de enero. Para ahorrar aún más, compre únicamente artefactos que tengan la etiqueta Energy Star y utilice una extensión con múltiples tomas de corrientes cuando necesita usar algo con muchos dispositivos periféricos, para poder apagar todo junto una vez que termine. Y usted no se entera...hasta que llega la factura de la luz. Ayude al planeta y cuide su bolsillo: ¡Desenchufe!

Póngase a Tono con la Naturaleza Esta Primavera



No lleve un sinfín de químicos duros a su hogar: solamente necesita algunos productos de limpieza sencillos para hacer que su casa resplandezca en

esta primavera. Para obtener un limpiador y desinfectante general, simplemente mezcle una taza de bórax con un galón de agua tibia. Para lograr un limpiador de ventanas puede mezclar dos cucharadas de vinagre de vino blanco con un cuarto de galón (1 litro) de agua tibia. Mezcle partes iguales de vinagre y agua tibia para obtener un limpiador para la bañera y los azulejos. Utilice bicarbonato de sodio para pulir. Limpie el inodoro usando una parte de bicarbonato de sodio y cuatro partes de vinagre. Para lograr un detergente para platos, simplemente mezcle partes iguales de bórax y bicarbonato de sodio. Si prefiere no tener que tomarse la molestia de preparar el limpiador, puede comprar productos ecológicos en uno de los tantos sitios de internet especializados en productos ecológicos.