

Trabajando Con EASE

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

- Comunicarse con un consejero profesional 24 horas al día a: 800.654.9778.
- Para problemas individuales, los problemas del casa o la familia y no cuets nada.
- Infomación y recursos en nuestro Web site: www.easecap.com.



Normas de Conducta en el Trato con los Dos

El **temor a lo** desconocido y la falta de conocimientos acerca de cómo actuar pueden llevar a una situación de incomodidad cuando se conoce a una persona que tiene alguna discapacidad. Cuando los supervisores y los compañeros de trabajo utilizan la “etiqueta para el trato de discapacitados”, los empleados con discapacidades se sienten más cómodos y trabajan de una manera más productiva. La forma correcta de tratar a los discapacitados es un tema muy amplio, con una larga historia y el respaldo de muchas investigaciones. Seguir estas normas de etiqueta es sencillo y usted se sentirá muy bien ayudando a que un trabajador discapacitado se sienta bienvenido. ¿Sabía que no debe prestar asistencia automáticamente a una persona discapacitada, sino que primero debe preguntarle a la persona si desea que le ayude? Si camina con una persona que usa un perro lazarillo, ¿sabe de qué lado del perro debe caminar? (El otro lado lejos del perro.) Descargue una guía completa y gratuita de etiqueta y buenos modales para el trato con discapacitados en www.unitedspinal.org.

Póngale un Alto a las Peleas

Es **normal tener** desacuerdos o discusiones con nuestros seres queridos, pero las peleas crónicas pueden causar resentimientos, que a su vez crean una mala comunicación y un ciclo de infelicidad. El daño de las discusiones sobre cuestiones triviales radica en que el resentimiento puede, lentamente, socavar el amor y el respeto, las fuerzas impulsoras que en un principio los unieron. Las discusiones crean una situación de combate, en la que el objetivo es lograr que su pareja admita la derrota. Dese cuenta de que están en el mismo equipo e interrumpa este patrón de comportamiento. Acuerde hacer de las peleas su enemigo común. Para intervenir, aprenda a observar su comportamiento cuando está iniciándose una discusión. Una vez que comience, retírese de inmediato de la contienda. Decida hacer a un lado su deseo de dominar a su pareja. En vez de ello, busque un terreno común, utilizando sus habilidades de negociación. Tal vez descubra que sólo puede estar de acuerdo en no estar de acuerdo; sin embargo, el separarse emocionalmente de la situación, que es casi como un estado de trance en el caso de muchas parejas, es la clave. Es posible que no cuente con grandes habilidades de negociación, pero se trata de principios fáciles de aprender. No tema ni descarte pasar algunas sesiones con consejeros profesionales para acelerar su progreso.

Ya Comenzó la Escuela...¿Cómo Va?

La escuela ya está en plena actividad. Tenga en cuenta estos consejos para hacer que todo avance en la dirección correcta. Haga una pequeña fiesta de "regreso a clases" para ayudar a su hijo a relacionarse mejor con sus nuevos amigos. Además, así conocerá a los padres nuevos en el grupo. Busque las actualizaciones de correo electrónico acerca de los nuevos reglamentos u horarios que pudieran haberse perdido en su correo basura durante el último mes. Pregunte de manera rutinaria a su hijo sobre la tarea y cómo le va en la escuela. No espere a que surjan los problemas, porque casi siempre, es más fácil intervenir antes, que cuando ya es demasiado tarde.

¿Le Acosan, Pero no Dice Nada?

¿Sufre acoso en el trabajo? ¿Se burlan de usted o le agreden y aún así no dice nada? Es importante decirlo. Diga "no" y pida al agresor que cese en el comportamiento indeseado. No titubee en pedir ayuda a la persona que pueda asistirle: alguien en recursos humanos, su consejero de EAP, su supervisor, la persona en el siguiente nivel administrativo o incluso algún buen amigo. Las investigaciones han demostrado que muchos trabajadores que se sienten acosados no lo informan. Sufrir en silencio es la receta perfecta para crear frustración, furia y resentimiento. Su organización quiere que trabaje contento y siempre hay personas en las que puede confiar para que le ayuden a lograrlo.

¿El alcohol le Impone sus Propias Reglas?

Si está tratando de reducir los problemas que le causa la bebida mediante lineamientos y restricciones para controlar su consumo, considere someterse a una evaluación profesional para descartar el alcoholismo. En el transcurso de esta enfermedad no es raro que los alcohólicos experimenten con el establecimiento de reglas, con la esperanza de demostrar o probar que todavía están "en control" de su consumo de alcohol. Este proceso es parte natural de la situación de negación en la que se encuentran. Estas reglas pueden incluir hacer la promesa de no volver a beber sino hasta después de cierta hora del día (p. ej., las 5 de la tarde), evitar ciertos tipos de bebidas alcohólicas que le han causado "problemas" en el pasado, buscar la ayuda de otros para que cuenten cuántos tragos se toma en eventos sociales o planificar períodos de abstinencia (dejar la bebida) en momentos específicos del año. También puede intentarse beber de vasos más pequeños. Ninguna de estas prácticas demuestra control sobre el alcohol. Son indicadores de una falta de control, un síntoma clave de la enfermedad.