

Mayo 2020

# PAENOTICIA

Un boletín de trabajo para el empleados ofrecido por tu Programa de Asistencia al Empleado.



## ¡Nuevo! Centro de Acción de COVID-19 para Empleados

Para obtener orientación sobre preguntas relacionadas con el COVID-19 y asistencia para los desafíos presentes en su trabajo y en la vida diaria, ingrese al Centro de Acción de COVID-19 en [ibhworklife.com](http://ibhworklife.com). El nuevo sitio incluye información sobre diversos asuntos desde los beneficios mejorados del desempleo, los préstamos estudiantiles, y el bienestar emocional, entre otros.

### Desafíos de trabajar de forma remota

Si es nuevo en el trabajo remoto, entonces está descubriendo los desafíos que conlleva. Lo más frustrante son las distracciones. Tan pronto como se va la última, aparece la siguiente. Para enfrentar las distracciones, confíe menos en la fuerza de voluntad y más en las estrategias personales. Comience por hacer una lista de las distracciones que nota. ¿Cuántas encontró o tuvo, por ejemplo: avisos por correo electrónico, televisión y radio, necesidades de las mascotas, redes sociales, llamadas telefónicas, mensajes de texto, pensamientos errantes y restos de pastel que te llaman? Luego, decida una intervención para cada uno. Si aún tiene dificultades, pruebe configurando un temporizador de cocina en 10 a 15 minutos de tiempo sólido de trabajo para superarlo y luego repetir.

### Cómo enfrentar la ansiedad por el coronavirus

A medida que usted avanza a través de las incertidumbres ocasionadas por la nueva situación, saber cómo lidiar con la sensación de ansiedad permitirá a las personas por quienes usted se interesa, su comunidad y usted mismo, a que sean más fuertes. Generalmente la ansiedad alcanza su punto máximo y disminuye en unos pocos minutos y pasa más rápidamente si usted practica de manera regular estrategias de afrontamiento. El sitio web de bienestar [virusanxiety.com](http://virusanxiety.com) incluye recursos gratuitos y una aplicación para ayudarlo a cuidar su ansiedad del coronavirus y su salud mental en un ambiente global de incertidumbre. Allí puede hacer preguntas a un experto, escuchar una meditación de concientización, tomar un descanso humorístico, practicar una mantra diariamente o tener acceso a enlaces de artículos actuales sobre temas relacionados con el COVID-19, incluyendo crianza, resiliencia, aislamiento y preocupaciones de tipo financiero.

### Manténgase activo mientras se refugia en su hogar

La pandemia del coronavirus ha cerrado gimnasios y piscinas, centros comunitarios y otros lugares en donde solíamos hacer ejercicio. Mantenerse saludable y en forma mientras se refugia en su hogar sigue siendo importante y hay varias maneras de mantenerse responsable. Estas son algunas sugerencias para mantenerse activo durante la pandemia: 1) Involucrarse en un "Desafío Virtual de 30 Días". Junto con un amigo, y de manera virtual, únase a uno de los muchos desafíos que puede encontrar en línea. Hay desafíos para todo, desde yoga hasta flexiones corporales, diseñados para aumentar su condición física e inculcar un hábito en el transcurso de un mes. 2) Proyéctese hacia afuera. Esta es la forma más sencilla de obtener un entrenamiento cardiovascular sólido, la luz del sol y el aire fresco también le ayudarán a mejorar su estado de ánimo. 3) Haga tareas domésticas. Ahora es un buen momento para hacer en casa esas tareas intensivas en energía que ha estado posponiendo. Haga lo que haga, recuerde hacer algo. Una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud es ponerse de pie y moverse durante cinco minutos, después de cada hora que pasa sentado frente a su computadora.

## Planificación financiera y de apoyo

A medida que el número de trabajadores desempleados continúa aumentando y el declive de las ventas minoristas aumenta las preocupaciones sobre el estado de la economía de la nación, más estadounidenses están sintiendo, como nunca antes, los efectos del estrés y la ansiedad sobre el futuro financiero. Usted o alguien de su familia puede estar trabajando de manera remota, tener horas de trabajo reducidas o estar en riesgo de perder su trabajo. Como padre o cuidador, es posible que no pueda trabajar o está luchando por encontrar recursos para poder seguir trabajando. El EAP puede ayudarlo. Además del Centro de Recursos Financieros en línea, también tiene acceso a consultas telefónicas gratuitas con profesionales financieros y contadores públicos certificados, incluyendo asesoramiento telefónico ilimitado y 30 días de asesoramiento financiero. El EAP puede ayudarlo a hacer un balance de su situación financiera actual y a desarrollar un plan de acción para ayudarlo a prepararse mejor.

## Pena, pérdida y pandemia

Aquellos que necesitan asistir u organizar funerales se enfrentan a desafíos extremos debido al distanciamiento social y las restricciones de viaje relacionadas con el COVID-19. Estas circunstancias pueden empeorar el dolor y la pérdida. Las respuestas reflexivas y efectivas a casi todas las preguntas imaginables sobre los servicios funerarios y el COVID-19 se pueden encontrar en [www.rememberingalife.com](http://www.rememberingalife.com), con nuevo contenido publicado por la National Funeral Directors Association. Encontrará respuestas sobre comunicación, apoyo, duelo, superación de desafíos a larga distancia, opciones de funeral, procesos de visualización segura, planificación, aprovechamiento de la tecnología, celebración de múltiples pequeñas ceremonias y docenas de otros temas.

## Pensando en su consumo de alcohol

Los estudios han encontrado que el consumo de alcohol aumenta dentro de los doce meses siguientes a un desastre importante, ya sea natural o de otra clase. Una forma en que las personas pueden optar para lidiar con el estrés es recurrir al alcohol. Ingerir alcohol puede conducir a sensaciones positivas y de relajación, al menos a corto plazo. Sin embargo, pueden surgir problemas cuando el estrés continúa y las personas siguen tratando de lidiar con sus efectos al continuar consumiendo alcohol. El consumo excesivo de alcohol puede hacer que se sienta más estresado, ya que esta es una sustancia depresora. Los signos de dependencia pueden incluir ansiedad, irritabilidad, cambios extremos del estado de ánimo y consumo de alcohol cuando está solo. ¿Siente que su consumo de alcohol está causando estrés o afectando su hogar o su vida laboral? Si la respuesta es sí, podría ser el momento de ponerse en contacto con el EAP para hablar con un profesional de salud mental. Fuente: <https://www.drinkaware.co.uk/>

## Apoyo en relación a la violencia doméstica

Se supone que su hogar es un lugar en donde puede sentirse seguro y protegido, donde puede dejar afuera sus problemas y donde puede descansar y recuperarse. Sin embargo, para las víctimas y sobrevivientes de la violencia doméstica, incluyendo los niños expuestos a esta, permanecer en el hogar puede no ser una opción segura, además el estrés sin precedentes ocasionado por la pandemia podría provocar inseguridad en hogares en los que nunca había habido problemas de violencia. Cuando su hogar se convierte en un lugar que provoca miedo porque su cónyuge, pareja o hijos están en peligro, su vida puede sentirse desequilibrada y llena de temor. La violencia doméstica ocurre cuando alguien controla a un cónyuge, pareja o pariente de edad avanzada mediante el miedo y la intimidación. Puede incluir maltrato físico y emocional. Opóngase a la violencia doméstica y busque ayuda profesional. El EAP incluye sesiones de asesoramiento telefónico y videos gratuitos y confidenciales con consejeros calificados. Fuente: <https://www.apa.org/>

(Future written communications may be in English only.)  
Guardian, sus subsidiarias, agentes y empleados no proporcionan asesoramiento fiscal, legal o contable. Consulte a su profesional fiscal, legal o contable sobre su situación individual. La información en el Empleado de FrontLine es solo para fines de información general y no pretende reemplazar el consejo o la asesoría de un profesional de la salud o legal calificado. Para obtener más ayuda, preguntas o referencias a recursos comunitarios para problemas específicos o inquietudes personales, comuníquese con un profesional calificado. Agregue "http://" a los enlaces de origen para seguir. Los títulos de enlaces siempre son sensibles a las mayúsculas "The Guardian Life Insurance Company of America", New York, NY 2020-99761 (4/21). "Integrated Behavioral Health, Laguna Niguel, California 92677"

## Mayo Bienstar



## Mejorando La Salud Mental Familiar

Sin importar quienes o cuantos miembros componen su familia el crear un ambiente saludable para la mente suya y la de su familia es bien fácil. Además de que usted esta contribuyendo al bienestar general de su familia, usted estará aliviando estrés y estará dándole más tiempo a las personas que usted mas ama. Si es así, haga un intento y pruebe estas ideas.

- Coman juntos durante la cena. Aunque sea una sola vez por semana, esto es una oportunidad excelente para hablar, ser escuchado y disfrutar de una buena cena juntos.
- Tome una caminata. Ponga su sangre a circular mientras disfruta de los parques y de la compañía de su familia. Escoja una ruta escénica y póngase en marcha.
- Tome suficiente descanso. Asegúrese de que usted y los miembros de la familia tengan de siete a ocho horas de sueño completo cada noche.