

QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

VIDA EQUILIBRADA



Conflictos entre padres: cómo ayudar a los hijos para que no sufran

Siga estas prácticas para reducir los efectos potencialmente nocivos para los hijos de las discusiones entre adultos: 1) Evite los ataques personales centrándose en los temas y evitando los insultos o los calificativos personales.

2) Cuando los desacuerdos sean acalorados, procure mantener un tono tranquilo y respetuoso. 3) Elija un lugar y un momento privados para hablar de temas delicados. 4) **SÍ:** Demostrar formas saludables de resolver conflictos (escucha activa, compromiso, negociación). 5) **SÍ:** Pida disculpas y haga las paces: demuestre que es normal terminar de un modo positivo después de un conflicto. 6) Ofrezca la seguridad de que un conflicto no significa que el hogar sea inestable o que no se quiera a los hijos. Consejo: Después de un conflicto, repase estos consejos. Adquirirá una mayor capacidad para gestionar las discusiones acaloradas de forma más saludable.

Obtenga más información en:
talkingparents.com/parenting-resources/fighting-in-front-of-kids



Consejos prácticos sobre el estrés: convierta en rutina la gestión del estrés

La vida incluye de forma natural diversas formas de estrés, ya sea por retos, responsabilidades o acontecimientos inesperados, pero no es necesario sentir estrés para practicar la gestión del estrés. Las prácticas regulares de gestión del estrés pueden ayudarle a mantener un estado de ánimo más tranquilo, evitar que el estrés se acumule y permitirle afrontar los retos con mayor facilidad. Y la gestión del estrés llega más lejos. Una gestión del estrés eficaz puede mejorar las relaciones con la familia, los amigos y los compañeros. ¿Cómo? La reducción del estrés fomenta una mayor paciencia, empatía y presencia en sus interacciones, promoviendo relaciones más armoniosas y solidarias. ¿Por qué? Un mejor estado emocional fomenta conexiones más profundas, mejora la comunicación y ayuda a resolver los conflictos de forma más amistosa.



Juró que iba a dejar de tomar

Busque apoyo y orientación si convive con una pareja afectada por un trastorno por consumo de alcohol. A medida que se centra en el comportamiento del consumidor de sustancias, puede comenzar una espiral descendente de su salud, incluida la desatención de sus propias necesidades de salud física, emocional y mental. Otras áreas de su vida pueden verse afectadas. Descuidar el autocuidado puede provocar agotamiento, resentimiento y un deterioro del bienestar general, lo que hace más difícil intervenir. La recuperación satisfactoria de un trastorno por consumo de sustancias suele comenzar con la concienciación y la determinación de la pareja no adicta de detener este ciclo descendente. Un profesional calificado o el EAP pueden explicarle cómo, ofrecerle recursos y ayudarle a recuperar la cordura.



Xilacina: agravamiento de la crisis del fentanilo

Una droga llamada xilacina, que es un tranquilizante para animales, se ha encontrado mezclada con el opiáceo ilícito fentanilo en redadas antidroga realizadas en toda Norteamérica. La Administración para el Control de Drogas quiere que el público sea consciente de esta mezcla mortal porque puede socavar la eficacia del medicamento opiáceo de rescate que se administra para revertir una sobredosis de opiáceos. Principalmente, se trata de Narcan[®], un aerosol nasal disponible sin receta en lugares como farmacias, tiendas de conveniencia y en línea. La xilacina no es un opiáceo, por lo que las drogas como el Narcan[®] pueden no ser eficaces y perjudicar el tratamiento de la sobredosis. El mensaje es que no hay que dejar de administrar la intervención hasta que llegue la ayuda de emergencia. Siga las instrucciones de los primeros intervinientes.



Fuente: www.fda.gov/drugs/drug-safety-and-availability/fda-alerts-health-care-professionals-risks-patients-exposed-xylozine-illicit-drugs

Una mirada más profunda a la resiliencia: practique la autocompasión

Crear resiliencia es un tema de bienestar muy popular. Casi todo lo que ayuda a desarrollar la fuerza física y emocional, y la capacidad de enfrentarse a la adversidad y superarla, puede englobarse en esta habilidad vital. Una habilidad para crear resiliencia que puede que haya pasado por alto o que nunca haya oído mencionar es la práctica de la autocompasión. La autocompasión no es sólo evitar ser autocrítico o tratarse a uno mismo con amabilidad y comprensión como se trataría a un amigo. Su propósito tiene mayor alcance. Las personas que practican la autocompasión se sienten menos abrumadas por las emociones negativas cuando se enfrentan a eventos adversos. Piense en ello como un reflejo positivo. Esta mentalidad, a su vez, está relacionada con la capacidad de mantener una perspectiva equilibrada, no perder la calma y resolver los problemas con mayor facilidad. Los hábitos de dialogo interno positivo son patrones de reacción ante lo que vemos y oímos a nuestro alrededor, por lo que la autocompasión será una habilidad nueva si no la ha practicado con regularidad. El paso a seguir, por supuesto, es evitar reprenderse a uno mismo cuando se cometen errores y tratar de hablarse con amabilidad. La clave es reconocer que todo el mundo comete errores y darse cuenta de que las frustraciones de la vida cotidiana son sorpresas ineludibles a las que todos nos enfrentamos. Y, naturalmente, practicar la autocompasión es esencial si sus intentos iniciales de crear este nuevo hábito de resiliencia personal no llegan rápidamente.



Lo que los empleados neurodivergentes quieren que usted sepa

Apojar a los empleados neurodivergentes para que estén sanos, sean felices y productivos es un objetivo cada vez más importante en el lugar de trabajo actual. Las personas neurodivergentes - aquellas que suelen recibir el diagnóstico de espectro autista - suelen tener necesidades únicas. Esto es lo que quieren que usted sepa: 1) Infórmese sobre el autismo y los problemas de los empleados neurodivergentes y revise sus prejuicios. 2) Comprenda que cada persona es única: no todos somos iguales. 3) Sea claro, conciso y directo en su comunicación. 4) Pregunte qué métodos de comunicación se prefieren: oral o escrito. 5) Sea paciente a la hora de anticiparse a una respuesta para disponer de más tiempo para procesar la información. 6) Tenga en cuenta los posibles problemas sensoriales relacionados con los límites y el espacio personal, los sonidos fuertes y las luces brillantes. 7) Entienda las diferencias sociales: se pueden evitar las conversaciones informales, el contacto visual y las actividades sociales. 8) Sea específico y directo con sus comentarios. 9) Busque nuestras habilidades especiales. Por ejemplo, nuestra capacidad de concentración, creatividad y resolución de problemas. Al incorporar estas prácticas, los lugares de trabajo pueden ser más inclusivos y apoyar más a los empleados neurodivergentes, permitiéndoles prosperar y contribuir plenamente a sus equipos. Obtenga más información en la Asociación para el Autismo y la Neurodiversidad en www.aane.org.



Ordenar aumenta la energía

¿El desorden ha afectado su espacio de trabajo y los años lo amontonan cada vez más? Si habla con compañeros de trabajo que finalmente se lanzaron a la tarea de ordenar, la mayoría le dirá que experimentaron una energía renovada, más entusiasmo por ir a trabajar, más creatividad y una liberación mental con



un mayor deseo de comprometerse con la cultura laboral. Ordenar suena muy promisorio, pero haga usted mismo el experimento de ordenar si no está convencido. Compruebe si los beneficios anteriores o los siguientes no le aportan algo: flujo de trabajo más ágil, más concentración, pensamiento más claro y "pensamiento creativo", reducción de las distracciones visuales y la sobrecarga mental, un entorno más sereno, aire más limpio, mayor sensación de control y orden, menos sentimientos depresivos, menor acumulación de estrés, mejora de la imagen profesional. Consejo: Utilice un temporizador de cocina y, al final de cada día, ordene durante cinco minutos hasta que consiga su objetivo.

¿El EAP es para mí? "No soy yo, son mis compañeros de trabajo"

Si se siente estresado por las interacciones con compañeros de trabajo o clientes, el EAP puede ser un recurso valioso. Muchos empleados solicitan ayuda al EAP por esta misma razón, lo que lo convierte en una de las preocupaciones más comunes que se abordan. El EAP profesional le orientará para que se centre en una o en todas las tres estrategias generales que se adaptan a casi todas las situaciones difíciles de los empleados: mantener la profesionalidad (mantener la calma, responder profesionalmente y centrarse en la situación laboral); establecer límites (definir y comunicar sus límites en relación con el comportamiento inaceptable y reforzarlos de forma asertiva); y buscar el tipo adecuado de apoyo del jefe o de la organización, si es necesario. El objetivo es ayudarlo a crear relaciones positivas y aliados de productividad entre todas las personas con las que interactúa, y el EAP es la mejor fuente de ayuda para conseguirlo.

