



## En esta edición

- Buscar el equilibrio
- Mantenerse en contacto con la familia
- Modos de lograr el equilibrio
- La importancia de las vacaciones
- Acondicionamiento físico familiar

## El enfoque de este mes: buscar el equilibrio

Con esta economía, el equilibrio entre el trabajo y la vida parece estar más lejos que nunca. (¿Cuándo fue la última vez que tuvo tiempo de leer un buen libro?) Muchos estamos trabajando más duro y durante más tiempo que nunca. Y a medida que se acercan las festividades, sentimos la presión de comprar, envolver, cocinar y limpiar. Todo mientras nos dedicamos al máximo al trabajo.

Entre el trabajo, la familia y los amigos, es fácil sentir que lo jalan de varias direcciones. En Temas para afiliados de este mes encontrará consejos útiles para hallar ese esquivo equilibrio entre la vida y el trabajo.



## Mantenerse en contacto con la familia

La mayoría de las personas coinciden en que sus relaciones con sus cónyuges e hijos son las que les dan sentido a su vida y hacen que ésta valga la pena. Pero es fácil dejar que las exigencias del trabajo afecten a estos vínculos tan importantes. ¿Cómo puede hacer para fortalecer los lazos con su familia cuando usted está hasta aquí de informes y las tareas de la casa? Aquí le ofrecemos algunas pautas simples para fortalecer los lazos entre usted y su familia:

### **PASE TIEMPO CON SU CÓNYUGE**

En una familia biparental, su relación con su cónyuge es el marco para la estructura familiar, y lo que hace fuerte a este marco es la intimidad. Dedíquele tiempo de calidad a su cónyuge todos los días. Incluso si no tiene tiempo para el romance, es un buen momento para hablar sobre sus sentimientos y compartir las novedades del día. Si tiene que hablar sobre algo difícil, plantéesele a su cónyuge cuando ambos estén relajados. Evite plantear situaciones problemáticas apenas uno de los dos regresa a casa después de un día difícil en el trabajo. Respete la necesidad de su cónyuge de tener tiempo para sí mismo, así como para estar juntos.

### **APRENDA A EDUCAR A SUS HIJOS**

Los niños desarrollan su sentido de la autoestima a partir de la relación con sus padres. Ellos dependen de sus padres para que éstos establezcan límites a su comportamiento y les proporcionen buenos modelos de conducta, para expresar sus sentimientos y comportarse de una manera responsable. Una comunicación saludable desarrolla la autoestima. Un niño que puede contar con la atención afectuosa y constante de sus padres se siente seguro, importante y bien cuidado. Uno de los grandes placeres de ser padres es descubrir y fomentar la personalidad y las pasiones de sus hijos. Planee pasar tiempo juntos para descubrir qué es lo que hace feliz a su hijo. Esto también le dará a su hijo la oportunidad de conocerlo mejor a usted. Cuando estén juntos, lo más importante es escuchar y hablar. Trate de olvidarse de los objetivos: la razón para estar juntos no tiene que ver necesariamente con crear el proyecto de manualidades perfecto o con patinar alrededor de la manzana, sino con descubrirse y valorarse mutuamente.

### **HAGAN COSAS JUNTOS COMO UNA FAMILIA**

Aproveche al máximo el tiempo que pasa con su familia. Programe reuniones familiares regulares para asignar tareas y discutir los problemas y las metas familiares. Esta es una excelente manera de permitirles a los niños participar en la resolución de problemas, tales como decidir cómo pasar las vacaciones de verano, encontrar la manera de mantener la sala de estar ordenada o elegir el menú de comidas para toda la semana. Las actividades de esparcimiento y la diversión en familia también lo mantienen conectado. Aproveche el tiempo de ocio para conocer a sus hijos fuera de las presiones normales de los horarios de la escuela y el trabajo. Planifique vacaciones familiares, excursiones de fin de semana y otras actividades recreativas que puedan disfrutar todos juntos. La alegría de pasar juntos un buen momento o la emoción de una aventura compartida crearán memorias familiares que todos podrán disfrutar durante muchos años.



## Modos de lograr el equilibrio

La vida puede ser un acto de malabares. El trabajo, la familia y las necesidades personales compiten por su tiempo y su atención, pero un sentido de equilibrio puede ayudarlo a crear una vida rica y variada. Aquí hay algunos modos de ayudarlo a alcanzar el equilibrio:

### EN CASA

- **Pase tiempo con sus hijos.**  
Fortalezca la autoestima de sus hijos y construya una relación positiva que durará toda la vida pasando todo el tiempo que pueda con ellos.
- **Haga que los momentos de la comida sean especiales.**  
Coman reunidos en familia varias veces a la semana. Haga de la mesa del comedor una lugar para que los miembros de la familia compartan las noticias y las alegrías. Sirva comidas sanas que todos disfruten.
- **Haga reuniones familiares.**  
Use las reuniones regulares para asignar los quehaceres domésticos y conversar sobre los objetivos, los problemas y los eventos familiares.
- **Mantener un calendario de actividades familiares.**  
Utilice marcadores de colores para anotar todas las citas, las reuniones y las ocasiones familiares especiales. Pegue el calendario donde todos puedan usarlo.
- **Diviértase con su familia.**  
Planifique actividades familiares divertidas. Hagan ejercicio juntos; anden en bicicleta, hagan caminatas o vayan de excursión a lugares relajantes. Únase a las caminatas para recaudar fondos o haga paseos divertidos.

### EN EL TRABAJO

- **Planifique, ordene por prioridad y organice la vida de trabajo.**  
Haga planes de corto y largo plazo para proyectos individuales. Ordene por prioridad las tareas de cada día, armando listas con los trabajos más importantes en primer lugar. Establezca plazos para cada tarea para que pueda terminar el proyecto a tiempo.
- **Haga pausas.**  
Las pausas lo ayudan a concentrarse. Levántese y estírese, tome un refrescante vaso de agua o haga una caminata corta, si es posible.
- **Utilice la hora de almuerzo.**  
Escriba una carta, compre algunos comestibles o haga llamadas personales. Programe una cita con el médico, lea un libro o piense en las maneras de mejorar el equilibrio trabajo-familia mientras descansa.
- **Agudizar sus habilidades de comunicación.**  
Tendrá menos problemas en el trabajo y en casa si puede expresarse claramente y entender a los otros. Hable con su supervisor si tiene algún problema en el trabajo.

## TIEMPO LIBRE

- **Cultive sus intereses personales.**  
Dése el tiempo para la jardinería, el golf o las artesanías. Inscríbase en clases artísticas. Únase a una liga de bolos. Aprenda a tocar la guitarra.
- **Incorpore el ejercicio regular en su rutina.**  
Inscríbase en un gimnasio o busque otras opciones para hacer ejercicio regularmente. Incluya en el calendario el tiempo en el que se ha comprometido para hacer ejercicio. Haga "citas de ejercicio" con un amigo para ayudar a desarrollar el compromiso y la diversión en su actividad física.
- **Tome mini vacaciones.**  
Un viaje de un día por el campo o a un área de recreación puede agregar variedad y relajación a su vida con un costo mínimo o inexistente.
- **Involúcrese en su comunidad.**  
Entrene el equipo de fútbol de su hijo. Dé una demostración de artesanías para el grupo scout local. Sea voluntario en un proyecto especial en su comunidad religiosa.
- **Utilice el Programa de Asistencia al Empleado.**  
Su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) puede ayudarlo a encontrar servicios de cuidado infantil y remitirlo a los servicios sociales, los recursos comunitarios, las oportunidades y seminarios educativos que puedan ayudarlo a saber cómo equilibrar las exigencias del trabajo y la familia.



## La importancia de las vacaciones

Este es un avance informativo: ¡las vacaciones le hacen bien!

Todos sabemos lo bueno que es tomarse un tiempo libre y relajarse. Sin embargo, para muchos estadounidenses es como si lo escucharan por primera vez. No aprovechan todo el tiempo libre que tienen.

Una encuesta realizada en 2007 por una agencia de empleo de Hudson arrojó el siguiente resultado: más de la mitad de los trabajadores de Estados Unidos no se toman todas las vacaciones que tienen. Aproximadamente el 30 por ciento de las personas entrevistadas dijo que se toman menos de la mitad del tiempo que les corresponde por vacaciones durante el año, y el 20 por ciento dijo que solo se toman algunos días en lugar de toda una semana o dos semanas que le deben.

Los empleados que no descansan ni se relajan pueden estar dañándose a sí mismos. Una cantidad de estudios muestra que el tiempo libre, incluidos las vacaciones, es bueno para la salud emocional y física, y para el rendimiento laboral.

- La Prueba de Intervención del Factor de Riesgo Múltiple para la Prevención de Enfermedades Coronarias siguió a 12,000 hombres con alto riesgo de sufrir una

enfermedad coronaria durante más de nueve años. ¿Los resultados? Los hombres que no se tomaron las vacaciones anuales corrieron un riesgo 21 por ciento más alto de morir por cualquier causa y tuvieron un 32 por ciento más de probabilidades de morir de un ataque cardíaco.

- El Estudio del Corazón de Framingham, que comenzó en 1948, descubrió que las mujeres que normalmente no se tomaban vacaciones (disfrutando solo una cada seis años o menos) tenían casi ocho veces más probabilidades de desarrollar enfermedades coronarias que las mujeres que se tomaban dos vacaciones por año.
- Una investigación realizada por el Boston Consulting Group descubrió que los profesionales de alto nivel a los que se les exigía tomarse tiempo libre eran mucho más productivos que aquellos que pasaban más tiempo trabajando.

Por supuesto que no todos tienen la posibilidad de tomarse una o dos vacaciones ni el dinero para irse en un crucero o a un centro turístico. ¿Cómo puede hacer valer su tiempo libre?

- **Planifique de manera inteligente.** Piense qué tipo de vacaciones usted y su familia disfrutará más. Si viajar en avión lo pone ansioso, planifique un viaje en auto. Si sus niños gritan cuando están en el asiento de su auto durante más de veinte minutos, elija un destino cercano que sea agradable para sus niños.
- **Tenga en cuenta su presupuesto.** Unas vacaciones que no pueda pagar aumentarán su nivel de estrés, no lo disminuirán. Visite los parques nacionales y estatales o alquile un yate para pasear por el lago. Si el presupuesto es realmente ajustado, juegue a ser un turista en su propio patio. Planifique una caminata panorámica para hacer un día y visite un museo de arte local al día siguiente.
- **Desconéctese.** Trabajar desde casa es ideal pero no lo tome como vacaciones. Si sabe que se tentará con revisar el correo electrónico cinco veces al día, deje el teléfono y la computadora portátil en su hogar.

La fuerza laboral de Estados Unidos se queda atrás en comparación con otros países industrializados cuando se trata de tomarse el tiempo libre correspondiente. Hágase un favor. Tómese el tiempo libre que tiene y disfrute. ¡Luego, regrese al trabajo descansado y listo para continuar!

Los artículos y herramientas en este sitio son sólo para fines informativos y de autoayuda. No deben ser considerados como un sustituto del consejo financiero, médico, psiquiátrico, psicológico o de cuidados de salud conductual, o como sustituto de la consulta con un profesional calificado.



## Acondicionamiento físico familiar

Durante generaciones, el tiempo después de la escuela y los fines de semana estaban llenos de paseos en bicicleta, juegos de pelota y "corre que te agarro" con niños del vecindario. Sin embargo, actualmente los juegos que involucran actividad física tienen que competir con la

televisión, los videojuegos y la Internet para ganarse la atención de los niños. Este cambio en las actividades durante la infancia afecta a la salud de nuestra nación. Según los CDC:

- La prevalencia de la obesidad en niños de 2-19 años aumentó de 7% en 1980 a 17% en 2010.
- El sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de padecer diabetes, hipertensión, colesterol alto, enfermedades cardíacas y osteoartritis.
- La actividad física ayuda a aumentar la masa ósea y muscular, promueve el bienestar psicológico y puede ayudar a los jóvenes a tener un mejor rendimiento escolar.

Los padres pueden hacer una gran diferencia al ayudar a los niños a desarrollar estilos de vida más activos. Estas son algunas maneras de hacer que la actividad física sea parte regular de su rutina familiar.

## **DIVIÉRTASE**

Para los adultos, hacer la cantidad suficiente de actividad física es, a menudo, una tarea. "Tengo que ir a hacer ejercicio físico" no suena muy divertido, ¿o no? En lugar de fastidiar a los niños con hacer más actividad física, invítelos a jugar con usted. Andar en bicicleta o en patín y jugar en el parque o en su patio hará latir los corazones de sus niños y se divertirán al máximo.

Las críticas y lecciones pueden arruinar un buen momento rápidamente. Los niños pedirán ayuda si quieren saber cómo hacer algo mejor y le harán saber cuánta ayuda necesitan. Concéntrese en divertirse y no permita que sus altas expectativas desalienten a los niños de unirse a usted para jugar al Frisbee o softball después de cenar.

## **HAGAN EJERCICIOS JUNTOS, ¡TEMPRANO Y A MENUDO!**

Una de las mejores maneras de fomentar los buenos hábitos de ejercicios es haciendo que la actividad física que hagan juntos sea divertida y... ¡mientras antes empiece, mejor! Salir a caminar con el bebé en un portabebé o empujando al niño en un triciclo puede sentar las bases para asociar la actividad con la diversión y la familia.

Una vez que su niño sea independiente, intente "seguir al líder" en el vecindario o en el patio de juegos local. Puede incorporar correr, saltar y más... mientras más tonto, mejor. Simplemente observe, ¡es probable que tenga problemas para seguirle el ritmo cuando sea su niño el líder!

A medida que sus niños crecen y sus cronogramas se cargan con actividades escolares y extracurriculares, planifique un tiempo para pasar con la familia después del trabajo o la escuela y durante los fines de semana. Planifique caminatas regulares, juegos y aventuras activas eligiendo cosas que sus niños disfruten y que mantengan alto su nivel de interés. Esté preparado para cambiar de marcha a mitad del juego ya que a muchos niños les gusta pasar de una cosa a otra.

## **ALIENTE JUEGOS ACTIVOS Y PLANIFIQUE FIESTAS DIVERTIDAS.**

¡Invite a los amigos de sus hijos a unirse a la diversión! Cuando los niños ya son grandes, deles bates y pelotas y mándelos a jugar al aire libre. Para un cumpleaños o una actividad especial para hacer el fin de semana, lleve a sus niños y a sus amigos a patinar, nadar, jugar al bowling o a caminar. ¡No olvide de llevar el equipo de seguridad apropiado!

## **LA ACTITUD ES TODO**

Los deportes organizados son una manera natural de introducir los ejercicios saludables en la vida de su hijo y ser parte de un equipo puede ser una experiencia enriquecedora. Pero si presiona a su niño a ganar o es crítico de su desempeño, puede llevar la diversión directamente fuera de juego. Entonces... sea positivo.

Además, recuerde que su niño no necesariamente hará el deporte o actividad que usted elija. A algunos niños les encanta ser parte de un equipo, otros se sienten más cómodos con deportes individuales (por ejemplo, nadar, hacer gimnasia o artes marciales) y a otros no les gustan para nada los deportes competitivos. Las actividades no competitivas, como bailar o caminar, también ofrecen mucha actividad física.

Fomente el amor por la actividad física alentando a sus niños a probar diferentes cosas y descubrir lo que más les gusta.

Refuerce positivamente la actividad física del niño, sea la estrella de su equipo de fútbol o simplemente le guste bailar toda la tarde en su habitación. Hacer que la actividad física sea una parte divertida y normal de la rutina familiar ayudará a los niños a mantenerse saludables y fortalecer los lazos familiares.

*Como su EAP (programa de asistencia para el empleado), en NHN estamos trabajando para brindarle la información necesaria para que tenga una salud óptima y bienestar. Puede llamarnos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y como siempre, todas las llamadas son confidenciales.*