



## Para su Información

### AUMENTE SU ENERGIA

Salga a pasear o realice ejercicio para mejorar su energía y su estado de ánimo. Médicos en la Universidad de Duke afirman que tomar paseos regulares pueden ayudar a salir de una depresión, disminuir la tensión, aumentar el optimismo, estimular el auto estima e incrementar el nivel de energía.

### PRESUPUESTO DURANTE LAS FIESTAS

Para evitar gastar de más durante esta época de fiestas, fije un presupuesto y apéguese a él, no solo para la compra de regalos, sino intente establecer una cantidad máxima que pueda gastar para todo aquello relacionado con las festividades, incluyendo la compra de regalos, cenas familiares, envolturas, decoraciones, fiestas, etc.

### UNA MEJOR CRIANZA

Los niños que tienen una buena relación con sus familias tienden a tener un auto estima más elevado. Estos niños participan en actividades más positivas y tienen un mejor desempeño escolar. Siga estas recomendaciones para mantener una buena relación con sus hijos:

- Coman juntos
- Programen tiempo juntos para divertirse en familia
- Dedique tiempo a ellos cada noche antes de dormir
- Conozca la canción, música o grupo o equipo favorito de cada uno de sus hijos
- Tenga claro lo que le preocupa a cada uno de sus hijos
- Platique y riase junto con ellos acerca de diferentes temas como experiencias, tradiciones, eventos.
- Procure aprender de sus errores, sea fiel a sus convicciones y platique de ellas con sus hijos



## RELACIONES

### ¿Qué hacer si su cónyuge o pareja sufre de Depresión?

¿Usted sabía que una depresión no tratada es una de las razones principales de problemas maritales e inclusive del divorcio? De hecho, la tasa de divorcio es nueve veces más alta en aquellas relaciones donde una de las dos partes sufre de depresión.



Si usted sospecha que su pareja pueda estar sufriendo de depresión, sin duda ya se dio cuenta del aumento en los problemas que existen en su matrimonio y en su vida en general. ¿Que puede hacer para ayudar a que su pareja se recupere, proteger su matrimonio y evitar que usted mismo sea infeliz o sufra de depresión?

#### A continuación, unas sugerencias de lo que puede hacer

**1. Infórmese acerca de todos los aspectos del tema de depresión.** El reto será mantener su amor y su relación intacta hasta que pueda acudir con algún profesional del tema y empiece tratamiento para aliviar la enfermedad depresiva de su pareja. Comience por aprender todo lo posible acerca de la depresión, sus síntomas y su tratamiento. Mientras más conocimiento tenga, mejor podrá ayudar a su pareja, a su matrimonio y a usted mismo. Algo muy importante:

- Tiene que comprender que la depresión es una enfermedad. Su pareja no “eligió” deprimirse.
- Dese cuenta y acepte que nadie tiene la “culpa” de la situación. Nadie merece estar deprimido. Además, independiente de lo que pueda decir su pareja, usted tampoco es el culpable.
- Póngase usted en los zapatos de su pareja. Usted le podrá ayudar a que su pareja se recupere más pronto y aliviar su propia frustración aprendiendo lo más que se pueda acerca del tema de la depresión y como se siente desde el punto de vista de su pareja.

**2. Comprenda que el enemigo es la depresión, no su pareja.** Considere a la depresión como un “algo” que ha entrado a su vida y se ha entrometido en una relación consolidada que tenía de mucho tiempo con la persona que ama. Mientras más claro sea su entendimiento de que la enfermedad de su pareja es un “algo”, mejor podrá lidiar con el impacto que “este” tiene sobre todos aquellos involucrados.

**3. Acuda con un profesional.** Incite a que su pareja busque tratamiento con la ayuda de un profesional lo más pronto posible. El primer paso será visitar a un médico y solicitar un diagnóstico de depresión. Una vez que se prescriba un programa de tratamiento, usted podrá ayudar monitoreando que su pareja se tome su medicación o fomentando que no suspendan el tratamiento hasta que empiecen a disminuir los síntomas (algunas semanas). *Recomendación:* Desarrolle un enfoque al hablar de la enfermedad y del tratamiento que incluya a los dos, no solamente a él/ella.

## Depresión...

Continuado de la primera página

**4. Ofrezca apoyo y aliento.** Es muy importante que su pareja sienta que usted está a su lado, ofrezca un hombro sobre el cual llorar o simplemente escuche cuando este compartiendo sus sentimientos. Sea paciente con el/ella. Es importante que sepan que es importante para usted. Comparta todo lo que ha aprendido en su búsqueda de información. Recuérdele que el estar deprimido no es su culpa y que no son personas más débiles por ello ni que valen menos. Asegúrele a su pareja que, con tiempo, se comenzara a sentir mejor.



photo by johnhope14/cc by 2.0

**5. Cuídese a usted mismo.** El estar viviendo con una persona que sufre de depresión puede producir sentimientos de confusión, desánimo, enojo y de rencor. Estos sentimientos son una respuesta válida a una situación muy difícil. Intente hablar con un buen amigo, únase a un grupo de apoyo o busque ayuda profesional para descargar sus propias frustraciones en vez de dejar que se vayan acumulando en su interior. No permita que la enfermedad de su pareja acapare por completo su vida. Dedique tiempo a sí mismo y siga participando en actividades que disfruta. De vez en cuando retroceda un poco de la situación y recargue sus pilas.

## Su Consejero EAP Esta Aquí para Ayudar

Si usted sospecha que usted mismo, su pareja o algún otro miembro de su familia pueda estar sufriendo de depresión, su Programa de Asistencia para el Empleado (EAP) puede apoyarlo. Los consejeros del Programa EAP están especialmente capacitados para brindar la ayuda adecuada para personas con depresión. Recuerde, los servicios del Programa EAP son GRATUITOS y estrictamente CONFIDENCIALES. ¿Porque no acudir con su consejero EAP hoy mismo?

## BIENESTAR

# La Gratitude Es Buena Para Su Salud

Los investigadores que estudian el tema de la gratitud afirman que su práctica puede mejorar su salud y bienestar. El Doctor Robert Emmons y sus colegas de la Universidad UC Davis dividieron, de manera aleatoria, en tres grupos a los participantes del estudio. Cada grupo tenía que escribir registros semanales en un diario. Uno de los grupos tenía que registrar cinco cosas por las que se sentían agradecido. Otro, tenía que registrar cinco cosas que les molestaba o enojaba. El tercero era un grupo de control que tenía que enlistar cinco acontecimientos que le afectaba, de una manera u otra. Al final del estudio, que duro tres semanas, aquellas personas dentro del grupo que se enfocó en sentimientos de gratitud registraron sentirse mejor en sus vidas en general, eran más optimistas y reportaron menos problemas de salud en comparación con aquellos del grupo que se concentró en molestias e inconvenientes, o con el grupo control.



Otra investigación acerca de la gratitud registra lo siguiente:

- Aquellos participantes que mantenían una lista de gratitud eran más propensos a reportar algún tipo de avance sobre alguna meta personal importante (académica, personal o de salud) a lo largo de un periodo de tiempo de dos meses en comparación con aquellos participantes que no se concentraron en temas de gratitud.
- En una muestra de adultos con enfermedad neuromuscular, una intervención de gratitud de 21 días produjo resultados con ánimos más positivos, mejor calidad y cantidad de sueño y mejor valoración de la vida de uno, en comparación con el grupo control.

## Cultivando Gratitude

Si usted quisiera concentrarse más en el tema de la gratitud, a continuación, se enumeran algunas sugerencias:

**Mantenga un diario de gratitud.** Tómese un tiempo cada día para registrar al menos tres o cinco cosas por las cuales se siente agradecido. Los psicólogos afirman que esta actividad es la estrategia más eficiente para ayudar a desarrollar un hábito para crear un enfoque positivo en su vida.

**Desarrolle una lista de beneficios.** Desarrolle una lista de beneficios en su vida y pregúntese: "Hasta que punto doy por hecho estos beneficios? El visualizar estos beneficios por escrito podrá ayudarle a crear mayor consciencia de todos los aspectos positivos en su vida.

# The Lexington Group

## Programa de Asistencia Para los Empleados

El cuidado y la ayuda individualizada para preocupaciones personales y familiares están solamente a una llamada telefónica de distancia.

Para servicios confidenciales 24 horas al día, llámenos gratis al:

United States	1-800-676-HELP (4357)	Marshall Islands	1-800-676-4357
Canada	1-800-567-4343	Mexico	001-888-819-7162
England	0-800-169-6706	Puerto Rico	1-800-676-4357
Grand Cayman	1-855-328-1185	TTY	1-800-955-8339
Ireland	1-800-812-411		