



EMPLOYEE  
ASSISTANCE OF  
CENTRAL VA

EAP

ALL  
POINTS  
EAP

(434) 845-1246 En Lynchburg VA • (800) 645-1246 Para Todos Otros • [www.eacv.org](http://www.eacv.org)

## Renueve su programa de recuperación

**Si** para usted tener una vida saludable significa controlar una enfermedad crónica con tendencia a sufrir una recaída, ¿encontró el apoyo para su programa de recuperación durante la última temporada de fiestas?

Millones de personas administran programas personales de recuperación de las enfermedades con tendencia a la recaída, como adicciones a sustancias estupefacientes y desórdenes asociados con la alimentación, las apuestas, el tabaquismo y otros problemas de conductas. Si ha sufrido una recaída, no espere más para restablecer su programa de recuperación. Quizás espera que llegue "la oportunidad adecuada", pero este es un problema que debe resolver de inmediato y no dejarlo como una tarea pendiente. No se culpe por haber recaído. El hacerlo contribuirá a la inercia de dejar las cosas para más tarde. En vez, ponga toda su energía para retomar el programa de recuperación sin demora. La recaída pudo haber comenzado con algún pensamiento "contaminante", destructivo o racionalizaciones. Recuperarse de una recaída es más fácil cuanto más pronto se empieza, dado que durante los primeros días o semanas aún no ha estructurado nuevamente la sólida defensa que le impide aceptar que necesita ayuda. Hable con su consejero o patrocinador para reflexionar acerca de su recaída. De este modo, esta experiencia formará parte de su armamento y le evitará futuras recaídas. Recobre las promesas de recuperación.



¿Necesita usted ayuda con un problema?

**¡Llámenos!**



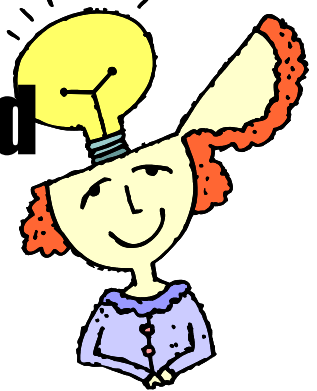
Los servicios son pagados por el empleador. No hay ningún costo ni a UD. ni a su familia. Estos servicios son confidenciales.

**434-845-1246** En Lynchburg, VA  
**800-645-1246** y para los otros

Favor de esperar en la línea telefónica para que consigamos al traductor de lenguas si la consejera que habla español no es aquí.

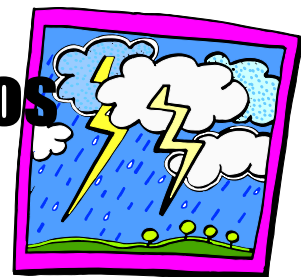
## Dé rienda suelta a su creatividad

**P**robablemente haya notado que sus mejores ideas, las que realmente le hacen avanzar, no le vienen a la mente en el trabajo. Surgen de pronto cuando va conduciendo, caminando, cuando está tomando una ducha o participando en otras actividades que no tienen que ver con el trabajo. ¿Cómo puede usar este conocimiento para, de hecho, inspirar con efectividad su creatividad? Busque oportunidades en las que pueda recibir el estímulo de un entorno completamente distinto. Incluya nuevos sonidos, paisajes, lugares, conversaciones, gente y espacios abiertos para liberar sus ideas. Dese tiempo para estar a solas, sin distracciones. Cuando le llegue una idea, tenga a la mano una forma de registrarla y no perder la inspiración. Newton estaba solo bajo el árbol cuando la manzana le cayó en la cabeza.



## Inundaciones, lluvias primaverales y otros cambios meteorológicos

**Si** vive en una zona del país en donde se producen condiciones climáticas adversas durante la primavera, planifique ahora cómo protegerse y proteger a su familia. Siga las instrucciones y pautas que ofrecen los expertos en preparación ante emergencias. No salga corriendo a comprar provisiones a la tienda a último momento puesto que encontrará las góndolas vacías. Tenga un equipo de emergencia, planifique e infórmese. Visite el sitio web actualizado del gobierno federal [Ready.gov](http://Ready.gov). Allí encontrará las listas de verificación y consejos útiles para la hora de planificar.



## Mes de la prevención del alcoholismo

# El alcoholismo entre los adolescentes



**L**os últimos datos disponibles del gobierno federal sobre el número de adolescentes que reciben tratamiento a causa del alcoholismo tienen más de 15 años, sin embargo, no hay razón para creer que el problema del alcoholismo entre los adolescentes ha disminuido. El alcohol aún es la principal droga que eligen los adolescentes, a pesar de que el uso de otras drogas capta más la atención de los anuncios del servicio público en los medios de comunicación. Entre 1992 y 1997, el número de adolescentes que recibieron tratamiento por alcoholismo se incrementó casi el 25 por ciento. De los adultos que solicitaron tratamiento por alcoholismo, el 80 por ciento admitió que la primera intoxicación ocurrió antes de los 18 años. Algunos datos: Los adolescentes que empiezan a consumir bebidas alcohólicas antes de los 15 años tienen cuatro veces más de probabilidad de desarrollar una dependencia al alcohol que los que empiezan a beber a los 21 años. Por lo general, el riesgo de una futura dependencia al alcohol que tienen los adolescentes disminuye 14 por ciento por cada año que se retrasa la edad en la que empiezan a beber. Más allá de la ilegalidad de vender bebidas alcohólicas a menores de edad, ¿existe un argumento mejor para no hacerlo? No existen investigaciones fehacientes que demuestren que permitir a los niños consumir bebidas alcohólicas "bajo la supervisión de los adultos" en "la seguridad de sus hogares" impedirá o retrasará el comienzo del consumo de bebidas alcohólicas o el alcoholismo. Por el contrario, el hecho de que el alcoholismo esté relacionado con la herencia genética argumenta que permitir esta situación desencadenará esta enfermedad adictiva. Fuente: Tratamiento por alcoholismo en adolescentes <http://ncadi.samhsa.gov/govpubs/rpo996>

Fuente: [www.ncadi.samhsa.gov/govpubs/rpo996](http://www.ncadi.samhsa.gov/govpubs/rpo996)

## Luchar contra el sueño es batalla perdida

**S**i levantarse y salir de la cama todos los días representa un gran esfuerzo, por lo general lo que sigue es llegar tarde al trabajo. Si no existe un problema médico, lo más probable es que tenga una mala actitud hacia el sueño. Es posible que considere que el sueño es una inconveniencia molesta, algo que se interpone en su camino. Tiene que dormir, pero espera hasta que el sueño se impone. Es posible que, al igual que ocurre con el ejercicio, no esté incorporando el sueño en una rutina que le asigne la cantidad necesaria de tiempo, que puede ser de entre siete y nueve horas. Dese por vencido en la batalla contra el sueño. Hágalo parte de su rutina para cosechar los beneficios y evitar los efectos negativos de la falta de sueño.



## Secretos para cambiar de actitud

**S**cott Hamilton, el famoso patinador olímpico, dijo una vez: "La única discapacidad en esta vida es tener una mala actitud". Su vida extraordinaria de logros y adversidad lo convenció de que nadie escapa a los retos que lanza la vida. El éxito en esta tarea se refleja en la manera en que nos comportamos e interactuamos con los demás. Nuestra actitud dice algo acerca de cómo realizamos nuestro trabajo más importante: vivir. Para lograr una nueva actitud, practique pensar y crear cosas que apoyen la actitud que desea. Mientras más practique esta "restauración", más rápido se dará el cambio. Intente esta técnica de "sembrado de nubes": cada noche, quédese dormido con una lista mental de lo que hizo bien ese día. Concéntrese en lo que le salió bien. Conforme se despliegue una nueva actitud, notará nuevas oportunidades y se sentirá y actuará más positivo. Los demás lo notarán y lo comentarán.



## Familias que se esfuerzan por hacerlo todo

**P**rácticas escolares vespertinas, comidas rápidas, tardes haciendo frenéticamente la tarea escolar para el día siguiente, clases de música, eventos deportivos, mandados, el trabajo del hogar... y al día siguiente, una repetición de todo. Si esta rutina le parece conocida y por el momento no puede eliminar ninguna actividad, ¿cómo reduce su estrés familiar? Quienes lo han logrado dicen que el truco consiste en implementar "reglas de administración familiar".

- 1) *La consulta*: organice una reunión familiar para discutir cómo hacer que la semana sea menos estresante.
- 2) *El plan*: acuerden una rutina semanal. Incluya terminar las tareas y prepararse para la escuela (desde la noche anterior); hacer trabajos en la casa (quién, qué y cuándo); a qué hora se realizan las actividades y a qué hora se apagarán las luces para ir a dormir. Este esfuerzo de organización reduce el estrés; no los convertirá en robots. Rija su vida por un calendario maestro.
- 3) *La recarga*: los fines de semana también están llenos de actividades, pero encuentre varias horas para que la familia esté reunida y se divierta. Si no puede ser todo el día, trate con algunas horas.
- 4) *Reunión semanal*: reúnanse para analizar y hacer ajustes para la siguiente semana. Reparta felicitaciones (y galletas).

