lifelines

SALVAVIDAS
Información sobre su vida

EDICION DE VERANO

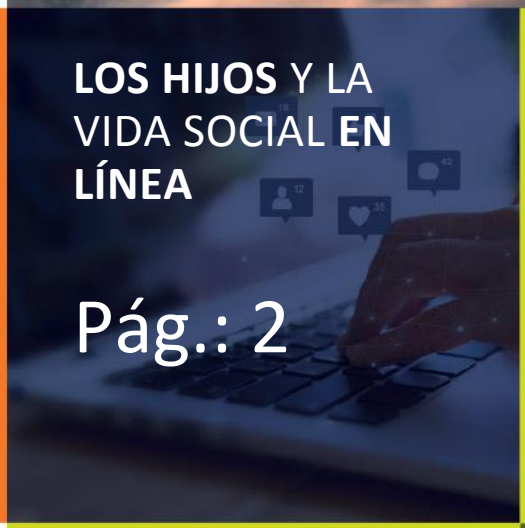
2018

Comuníquese con nosotros

LLAMADA GRATUITA: 866-327-2400

CORREO ELECTRONICO:
eap@deeroaks.com

SITIO WEB:
www.deeroakseap.com



LOS HIJOS Y LA VIDA SOCIAL **EN LÍNEA**

Pág.: 2

Dele un toque especial a lo que come con **VEGETALES** y **FRUTAS**

Pág.: 4

Cómo mantener la concentración en el trabajo **al anhelar vacaciones**

Pág.: 5

OPCIONES ECOLÓGICAS

Pág.: 7

DEER OAKS EAP SERVICES

LOS HIJOS Y LA VIDA SOCIAL EN LÍNEA

Las redes sociales, las salas de chat, los mundos virtuales y los blogs son las plataformas donde los preadolescentes y adolescentes socializan en línea. Es importante ayudarles a sus hijos a aprender cómo navegar en estos espacios de forma segura. Algunos de los inconvenientes que presenta la vida social en línea son compartir demasiada información o publicar comentarios, fotos o videos que puedan perjudicar una reputación o herir los sentimientos de una persona.

Si se aplica un juicio del mundo real, dichos riesgos se pueden minimizar.

Incluso si elimina la información de un sitio, tiene poco control sobre las versiones más antiguas que puedan existir en las computadoras de otras personas y lo publicado puede circular en línea.

RECUÉRDELES A LOS NIÑOS QUE LO QUE HACEN EN LÍNEA TIENE SUS CONSECUENCIAS.

Lo que los niños escriben y las imágenes que publican tienen consecuencias fuera de línea.

Los niños deben publicar sólo lo que quieren compartir con otras personas. Es posible que parte del perfil de sus hijos lo pueda ver un-público más amplio de aquel con el que usted —o sus hijos— se sienten cómodos, incluso si tiene una configuración de privacidad alta. Invite a sus hijos a pensar en el lenguaje que usan en línea y a reflexionar antes de publicar fotos y videos o alterar fotos publicadas por otras personas. Es posible que empleadores, encargados de admisiones de estudiantes en universidades, profesores y la policía vean las publicaciones de sus hijos.

Recuérdeles a sus hijos que una vez que publican algo ya no hay vuelta atrás. Incluso si elimina la información de un sitio, tiene poco control sobre las versiones más antiguas que puedan existir en las computadoras de otras personas y lo publicado puede circular en línea.

Dígales a sus hijos que no se hagan pasar por otra persona. Dígales a sus hijos que no es correcto crear sitios, páginas o publicaciones que parezcan de otra persona, por ejemplo, de un profesor, un compañero de clase o alguien ficticio.

DÍGALES A SUS HIJOS QUE LIMITEN LO QUE COMPARTEN.

Ayude a sus hijos a comprender qué tipo de información se debe mantener privada. Dígales a sus hijos por qué es importante no publicar ciertas cosas (información sobre ellos, sus familiares y amigos). Ciertos datos como su número de seguridad social, dirección, teléfono, información sobre la economía de la familia como números de cuentas bancarias o tarjetas de crédito son información privada y debe mantenerse así.

Dígales a sus hijos adolescentes que eviten hablar de sexo en línea. Las investigaciones indican que los adolescentes que no hablan sobre sexo con desconocidos en línea tienen menos posibilidades de entrar en contacto con

continúa en la página 3

LOS HIJOS Y LA VIDA SOCIAL EN LÍNEA

continuación

abusadores sexuales. De hecho, según investigaciones, los abusadores normalmente no se hacen pasar por niños o adolescentes, y a la mayoría de los adolescentes les perturba cuando un adulto desconocido los contacta. Los adolescentes no deben dudar en ignorar o bloquear a adultos desconocidos.

FOMENTE LOS MODALES EN LÍNEA.

La cortesía cuenta. Les enseña a sus hijos a ser educados fuera de línea, enséñeles también a serlo en línea. Enviar mensajes de texto puede parecer algo rápido e impersonal, sin embargo es común usar términos como *xfa* y *grax* (*por favor* y *gracias*).

Hay que bajar el tono. Escribir todo en mayúsculas, usar demasiados signos de exclamación o escribir con fuentes en negrita o grandes equivale a gritar. A la mayoría de las personas no les gusta que les vociferen.

Hay que tener cuidado al poner en copia a alguien o responder a todos en un correo. Sugiérales a sus hijos que se resistan a la tentación de enviar un mensaje a todos sus contactos.

LIMITE EL ACCESO A LOS PERFILES DE SUS HIJOS.

Utilice configuraciones de privacidad.
Muchos sitios de redes sociales y salas de chat tienen configuraciones de privacidad que puede establecer a fin de restringir quién accede a los perfiles de sus hijos. Hable con sus hijos sobre la importancia de dichas configuraciones y quién debe tener permiso para ver sus perfiles.

Configure también preferencias de privacidad alta en las cuentas de chat y video de sus hijos. La mayoría de los programas de chat les permite a los padres controlar si los contactos de sus hijos pueden ver sus estados, por ejemplo, si están conectados. Algunas cuentas de chat y correo electrónico permiten a los padres decidir quién puede enviar mensajes a sus hijos y bloquear a cualquiera que no tenga permiso.

Cree un nombre de usuario seguro.

Dígales a sus hijos que piensen sobre la impresión que pueden dar los nombres de usuario. Un nombre de usuario bueno no debe revelar su edad, dónde viven ni su género. Por motivos de privacidad, los nombres de usuario de sus hijos no deben ser iguales a sus direcciones de correo electrónico.

Revise la lista de amigos de sus hijos.

Se recomienda que limite los ciberamigos de sus hijos y que estos sean sólo personas que conocen de verdad.

HABLE CON SUS HIJOS SOBRE LO QUE HACEN EN LÍNEA.

Tenga conocimiento sobre lo que están haciendo.

Conozca las redes sociales que usan sus hijos para que comprenda lo que hacen. Si le preocupa que se comporten arriesgadamente en línea, puede buscarlos en las redes sociales que usan para ver la información que publican. ¿Se están haciendo pasar por otra persona? Intente buscarlos con sus nombres, apodos, escuela, pasatiempos, grado escolar o comunidad.

Pregúnteles a sus hijos con quién hablan cuando están en línea.

Así como desea saber quiénes son los amigos de sus hijos fuera de línea, es bueno saber con quién hablan en línea.

Dígales a sus hijos que confíen en sus instintos si sospechan de algo.

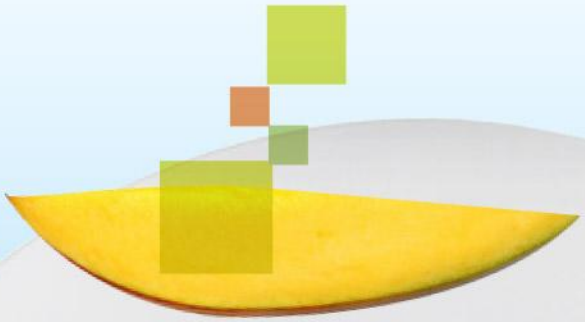
Invítelos a que hablen con usted si se sienten amenazados por alguien o si se sienten incómodos por alguna situación en línea. Puede ayudarles a reportar inquietudes a la policía y a los equipos encargados de la red social. La mayoría de las redes sociales cuentan con enlaces para que sus usuarios reporten comportamientos abusivos, sospechosos o inapropiados.

Federal Trade Commission (FTC), OnGuard Online. (septiembre de 2011). *Kids and Socializing Online*. Consultado el 24 de octubre de 2016 en http://www.onguardonline.gov

Dele un toque especial a lo que come con

vegetales y frutas

Descubra los numerosos beneficios de agregar frutas y vegetales a sus alimentos. Las frutas y los vegetales no solamente proporcionan fibra y nutrientes clave a los alimentos; también suman color, sabor y textura. Explore las siguientes formas creativas de preparar comidas saludables.



1. **COCINE A LA PARRILLA.** Use la parrilla para cocinar frutas y vegetales. Ase brochetas de champiñones, cebolla, pimiento o calabacita. Agregue aceite con una brocha de cocina para que no se sequen. Las frutas asadas como el melocotón, la piña o el mango proporcionan variedad a los alimentos.
2. **LLEVE SUS GUISADOS AL SIGUIENTE NIVEL.** Mezcle vegetales como cebolla salteada, guisantes, frijoles o tomate en sus platillos favoritos para agregar sabor.
3. **¿QUIERE COCINAR ALGO ITALIANO?** Agregue vegetales a sus pastas. Cocine su salsa de tomate tradicional y agréguele hierbas, pimienta, espinaca, frijoles rojos, cebolla o tomate cherry. Los vegetales proporcionan textura que satisface.
4. **ACTIVE SU CREATIVIDAD AL PREPARAR ENSALADAS.** Eche zanahoria rallada, guisantes, gajos de naranja y otros alimentos de temporada para prepara una ensalada sabrosa y colorida.
5. **LOS BUFFETS DE ENSALADA NO SÓLO SON PARA LOS VEGETALES.** Además de vegetales, agregue fruta, huevo, queso cottage, frijoles o semillas del buffet de ensalada para proporcionar varios aderezos de todos los grupos alimentarios.
6. **DIVIÉRTASE SALTEANDO SUS ALIMENTOS.** ¡Pruebe algo nuevo! Saltee vegetales como brócoli, zanahoria, coliflor o ejote para agregar sabor rápido a cualquier alimento.
7. **PREPARE SÁNDWICHES CON VEGETALES.** Los vegetales agregan mucho sabor tanto a los sándwiches como a los wraps. Pruebe agregando hummus, pepino o aguacate a los sándwiches que prepara típicamente para darles un saborcito extra.
8. **PREPARE EL DESAYUNO CON CREATIVIDAD.** Agregue manzana, plátano, arándano o pera al cereal de avena, yogur o crepas y empiece el día de una forma especial.
9. **PREPARE SMOOTHIES DE FRUTA SABROSOS.** Licúe frutos rojos (frescas o congeladas) y plátano con jugo de fruta (100%) para preparar un delicioso smoothie de frutas helado.
10. **PREPARE UN OMELETTE ESPECIAL.** Dele más color y textura a los omelettes que desayuna agregando vegetales. Sencillamente píquelos, saltéelos y agréguelos al huevo mientras se cocina. Pruebe mezclando, por ejemplo, champiñón, espinaca, cebolleta o pimiento morrón.

U.S. Department of Agriculture (USDA), Center for Nutrition Policy and Promotion. (Versión revisada del 25 de julio de 2017). *10 consejos: Liven up your meals with vegetables and fruits* (hoja de consejos no. 10). Consultado el 28 de diciembre de 2017 en https://www.choosemyplate.gov

Cómo mantener la concentración en el trabajo

al anhelar vacaciones

Es importante planear tiempo libre, incluso si sólo se trata de un descanso corto.

Tal vez si pudiera colocar una sombrilla de playa en medio de la oficina le ayudaría a sentirse mejor de pasar el verano en el escritorio. Parece que todos están de vacaciones. Todos menos usted.

¿Cómo puede entonces enfocarse en el trabajo si se imagina estando en una playa a la orilla del mar con una deliciosa bebida en una mano y un buen libro en la otra? Kenneth W. Thomas le sugiere empezar el recorrido mental con pasos pequeños. “Dé seguimiento de todos los hitos que marque en el trabajo, incluso los pequeños’’ dice Thomas, profesor de management de la Naval Postgraduate School de Monterey, California. “Incluso puede crear una tabla y colorearla a medida que vaya marcando hitos”.

El autor del libro *Intrinsic Motivation at Work: Building Energy and Commitment*, Thomas afirma: “ladesesperación por un descanso podría ser un síntoma de una actitud enfermiza”. “Esta es la ocasión para sentarse en una habitación a oscuras y descubrir cuáles son sus pasiones”, dice. “Las personas tienen más posibilidades de enfocarse en el trabajo si crean una solución que les haga sentir que pueden elegir”.

“Algunas personas descubrirán la necesidad de tomarse un descanso permanente de sus trabajos”, agregó. Sin embargo, la mayoría de los trabajadores logran reenfocar su energía y aprender a superar las ganas de irse a casa y empacar la maleta para la playa.

Thomas afirma: “la elección más efectiva es comprometerse a tener una actitud proactiva”. Aquí tiene algunos consejos para mantenerse con una buena actitud cuando parezca que todos están en disfrutando de la playa:

- Piense y hable acerca del trabajo con palabras positivas. El experto en motivación laboral Kenneth W. Thomas sugiere empezar con la palabra “progreso”.
- Dese recompensas por marcar hitos. Por ejemplo, salga del edificio y dese un paseo pequeño y agradable tras terminar una tarea importante.
- Conviértase en el arquitecto de su propio éxito creando tiempo libre en su calendario. Gerald Lewis, un psicólogo especializado en problemas laborales recomienda negociar tiempo compensatorio y agregar uno o dos días extra a los fines de semanas largos. “Si de verdad necesita más tiempo, considere renunciar a recibir pago en los días que se tome libres”, dice.
- No coma en el escritorio. Use ese tiempo de forma constructiva para tomarse un descanso del trabajo.
- Planee una salida pequeña de camino al trabajo o a la casa. Por ejemplo, vaya por un sándwich después del trabajo y cómaselo en un parque.
- Reevalúe sus objetivos. Si anhela tener vacaciones, tal vez es porque ya no disfruta su trabajo. Piense en algo que le hizo sentir pasión en su trabajo y vea si vuelve a hacerlo en este momento.

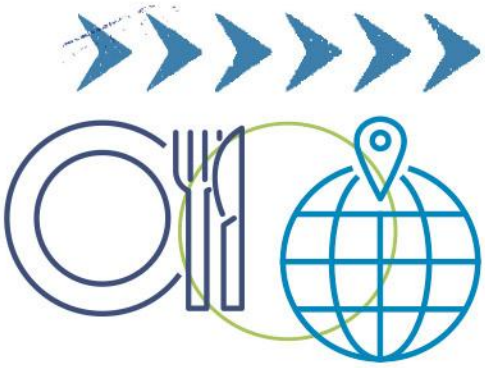
“Cree un vocabulario positivo empezando con la palabra *progreso*”, dice Thomas, “y cuando haya hecho progreso, recompénsese haciendo algo especial”.

Edward Maher, un florista de Voorhees, Nueva Jersey, se motiva con el enfoque del palo y la zanahoria. El trabajo es el palo y las vacaciones la zanahoria. “Cuando tengo un día muy malo en el trabajo pienso ‘no pasa nada, me voy a ir de

continúa en la página 6

Cómo mantener la concentración en el trabajo al anhelar vacaciones

continuación



viaje’”, dice, “es más fácil terminar cualquier trabajo cuando sé que me espera un viaje emocionante”.

Esa técnica sólo sirve cuando las personas registraron unas vacaciones en sus agendas y saben que es la luz al final del túnel laboral. “Es esencial que las personas planeen tomarse tiempo libre”, comenta Gerald Lewis, psicólogo y director de Gerald Lewis, PhD and Associates, PC, un consultorio de comportamiento en Framingham, Massachusetts.

Maher se toma libre al menos una semana cada seis meses, por lo general vacaciones en las que viaja. Se está preparando para viajar a Las Vegas y ya está haciendo planes para las siguientes vacaciones: un tour por Francia.

Sin embargo, Lewis afirma: “separarse por un tiempo incluso tan corto como un fin de semana largo puede levantar los ánimos ya que el trabajador puede ver un respiro en el horizonte”.

VACACIONES DE FIN DE SEMANA

En efecto, las vacaciones en fines de semana se están haciendo cada vez más populares en Estados Unidos, según la asociación estadounidense Travel Industry Association of America. “Los calendarios laborales pesados dificultan tomarse una semana o dos enteras para vacacionar, por lo que los trabajadores agobiados se comprometen a hacer viajes más cortos a lo largo del año”, dijo William S. Norman de la asociación mencionada.

Los estadounidenses frustrados que sienten que les falta tiempo libre ven con envidia al otro lado del Atlántico. La mayoría de los estadounidenses no han tenido un verano entero libre desde la adolescencia, mientras que los europeos normalmente se toman un descanso de un mes durante la temporada calurosa para recargar baterías.

“Somos un país adicto al trabajo”, afirma Lewis. También somos un país en que los trabajadores son cada vez más responsables por mantenerse concentrados. Eso implica que la mayoría de las personas se enfrentan a la ardua tarea de mantenerse concentrados mientras que preferirían estar en un avión.

“En la era de dominio y control, a las personas se les indicaba todo el tiempo lo que debían hacer”, señala Thomas. “Hoy en día las personas son mucho más autónomas”.

Los trabajadores bien organizados pueden favorecerse de la tendencia de trabajar de forma autónoma terminando proyectos con anticipación para poder irse de vacaciones. Otras opciones que permiten relajarse son establecer horas flexibles en el verano o trabajar en la casa algunos días a la semana.

Naturalmente, los días más largos del verano también proporcionan oportunidades para refrescarse antes y después de trabajar. De hecho, Lewis señala que es más sano pasar tiempo afuera en las primeras horas de la mañana y la tarde porque son las horas más frescas del día y los rayos ultravioletas del sol no son tan dañinos.

Tiene una mayor posibilidad de beneficiarse de las oportunidades para relajarse si se prepara para hacer lo mejor de su día. Lewis sugiere guardar una silla plegable en la cajuela del coche para descansos espontáneos. “De camino al trabajo, deténgase y siéntese en algún lugar relajado y bonito”, dice.

Cada vez más empleadores reconocen el anhelo que tienen sus trabajadores por tener tiempo libre durante la temporada vacacional. Por ejemplo, la firma publicitaria E. James White Co. en los suburbios de Washington D. C. les ofrece a sus trabajadores confites de chocolate ilimitados durante los meses veraniegos, así como happy hours en la empresa y carnes asadas en el estacionamiento.

Muchas empresas acortan las horas de trabajo en los viernes y establecen códigos de vestimenta realajados. Lewis indica que todos los trabajadores tienen el poder de darse a sí mismos un descanso breve de sus labores resistiéndose a la tentación de llevarse el trabajo a su casa al final del día.

“Cuando salga del trabajo, deje de trabajar”, dice. “El trabajo seguirá ahí mismo mañana”.

Smith, E. (versión revisada de 2017). *Keeping on track at work, with vacation on your mind*. Raleigh, NC: Workplace Options.

Opciones ecológicas

Protéjase contra la exposición en exceso al sol.

En el verano póngase siempre protector solar con factor de protección solar (SPF) 15 o superior a fin de proteger su piel contra la radiación ultravioleta del sol. Con tan solo cinco o más quemaduras solares puede aumentar de forma significativa el riesgo de tener cáncer de piel. Los rayos solares más fuertes se presentan entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde. Por este motivo, durante este horario manténgase en zonas con sombra o utilice ropa protectora como camisas de manga larga.

¿Va a pasar el día en la playa?

¡Revise cómo está el agua del mar antes de ir! Todos los años los estadounidenses hacen aproximadamente dos mil millones de viajes a la playa, pero las personas que nadan en el mar a veces se enferman porque el agua está contaminada. La buena noticia es que el estado en el que se ubica la playa le puede proporcionar información sobre el agua del mar antes de ir.

Tenga consciencia sobre las condiciones ambientales donde viven las personas de la tercera edad.

A medida que crecemos nuestros cuerpos se vuelven más sensibles a los productos químicos y a las condiciones ambientales. Por esta razón debe tener mucho cuidado al usar productos como pesticidas o disolventes de limpieza cerca de áreas en las que vivan y duerman personas de la tercera edad. Siga siempre las instrucciones en el paquete o la etiqueta del producto.

Lea la etiqueta.

Tal vez no se haya dado cuenta, pero la ley está presente en la etiqueta de los contenedores de pesticidas. Las etiquetas de los productos de pesticidas proporcionan información de seguridad crítica para su uso y manejo. Los pesticidas son sustancias potentes, pero son seguras y efectivas si se utilizan según la información proporcionada en la etiqueta. Por lo tanto, use siempre los pesticidas de forma segura en la casa o en el campo. Lea siempre la etiqueta.

¿Va a hacer ejercicio afuera?

Hacer ejercicio regularmente nos hace sentir mejor y nos mantiene sanos. Antes de salir a correr o hacer ejercicio, revise la calidad del aire en su área. Puede saber si los niveles de contaminantes del aire como el ozono a nivel del suelo o partículas atmosféricas son aceptables donde se encuentra.

No permita que se escurran los desechos de sus mascotas.

Puede ayudar a reducir la contaminación de las escorrentías de tormentas recogiendo las heces de sus mascotas y desechándolas correctamente. Dejar los desechos de las mascotas en el suelo aumenta los riesgos para la salud pública porque se permite que ingresen bacterias o material dañinos a las alcantarillas y después en aguas locales. Así que recuerde siempre recoger las heces de sus mascotas.

Contamine menos con diesel limpio.

Invite a su ciudad o estado a emplear fondos de construcción de carreteras en equipos de diesel más limpios y nuevos a fin de reducir la contaminación en el aire. Los contratistas, propietarios y operadores de equipo diesel pueden elegir actualizar los motores existentes de

continúa en la página 8

Opciones ecológicas

continuación

diesel con nuevas tecnologías que contaminan menos o reemplazan equipo antiguo.

Haga que cumplir sea fácil.

Los centros de asistencia de cumplimiento ayudan a los negocios y a los gobiernos locales a ahorrar en materiales y ayudarle a que comprenda y cumpla con los requisitos medio ambientales. La asistencia de cumplimiento ofrece ayuda mediante herramientas de capacitación como materiales con lenguaje sencillo, sitios web diseñados para tipos u operaciones del sector específicos, líneas de ayuda telefónicas para hablar con expertos, entre otras.

No llene en exceso el tanque cuando haga calor.

Llene el tanque de su vehículo temprano por la mañana o por la tarde, cuando la temperatura sea más baja. Una gotita de gasolina puede parecer insignificante, pero esta se evapora y contamina el aire. Las bombas de gasolina con sistemas de recuperación de vapor pueden devolver un derrame a sus tanques, después de que usted haya pagado por él. Por lo tanto, ¡no llene el tanque en exceso!

Respire con calma.

En días de contingencia, espere para cortar el pasto de su jardín hasta que la temperatura haya bajado en la tarde o temprano a la mañana siguiente. Ayuda a reducir la contaminación del área si utiliza equipo con combustible, como cortadoras de pasto, cuando hace menos calor. También protege su salud evitando el ozono a nivel del suelo durante el horario más caluroso del día.

¡Saque el plomo!

Si está haciendo trabajos en un edificio escolar o residencial antiguo, asegúrese de seguir las prácticas para trabajar con plomo de forma segura. Limite la zona de trabajo y evite que se acerquen niños y mascotas. Minimice el polvo y limpie con profundidad. El plomo es dañino tanto para adultos como niños. Los trabajos de renovación comunes como lijar, cortar o demoler pueden producir polvo y fragmentos de plomo.

Mantenga su hogar limpio de arriba para abajo.

Haga una prueba en su casa para ver si tiene radón. El radón es un gas inodoro que se produce de forma natural y puede filtrarse desde el suelo hasta su hogar. Es la segunda causa principal de cáncer de pulmón y provoca más de veinte mil muertes al año. Afortunadamente, hacer una prueba de radón en el hogar es fácil y se pueden arreglar los hogares con altos niveles de radón.

Tenga precaución.

Los niños son curiosos y también muy sensibles a las sustancias en el entorno. Evite que se envenenen por accidente guardando con llave los productos de limpieza, pesticidas, disolventes y otras sustancias. Los productos de limpieza son seguros y efectivos si se utilizan correctamente. Recuerde leer la etiqueta.

Environmental Protection Agency. (Actualización del 18 de marzo de 2014). *Environmentally protective choices*. Consultado el 21 de octubre de 2016 en http://www.epa.gov