

Consejero ERS

Estimado consejero de ERS:

No estoy seguro de cuánto dinero para gastar es apropiado darle a mi hijo de 12 años. Mi hijo tiene tareas para ayudar en casa que debe hacer cada semana (como sacar la basura y pasear al perro) pero me pregunto si debería relacionar estas tareas con su asignación de dinero para gastar. Quiero que aprenda a administrar bien el dinero y a apreciar el valor de un dólar. ¿Puede darme alguna recomendación?

Papá que está en el negocio de hacer dinero

Estimado Papá que está en el negocio de hacer dinero:

Se trata de una pregunta difícil, ya que cada familia maneja este asunto de formas MUY diferentes. Los expertos no parecen estar de acuerdo acerca de qué es mejor. Se trata de una decisión personal y en última instancia usted debe decidir lo que le funcione mejor. Sin embargo, si desea enseñar a su hijo la relación entre trabajar y ganar dinero, entonces ligar la realización del trabajo al dinero que le da puede ser una buena opción. Tenga en cuenta que hay quienes afirman que como miembro de la familia es necesario ayudar sin **importar** el que se reciba dinero o no por esos trabajos. De cualquier manera, no puede negarse que una asignación para gastar le da al niño la oportunidad de aprender los conceptos básicos necesarios para administrar el dinero.

Cuándo darle es otra cuestión. Asumiendo que su hijo no está obligado a pagar por **gastos** tales como el alquiler, su ropa, sus útiles escolares y su comida, entonces es probable que sus únicos gastos sean en entretenimiento y artículos de moda. Decida cuánto puede darle por semana sin afectar su presupuesto. Algunos padres usan una proporción de \$1 dólar por año de edad. Dele cierta libertad para ver de primera mano lo difícil que es hacer un presupuesto para gastar, pero anímelo a "pagarse a sí mismo primero" ahorrando parte de ese dinero para realizar una compra más grande posteriormente. Esto le enseñará también los beneficios de esperar para satisfacer un gusto, una lección valiosa que muchos adultos todavía necesitan aprender. "¡Si no voy al cine **cada semana**, pronto podré juntar para esa consola de juegos Wii!"

Con el tiempo, su hijo apreciará los esfuerzos de su trabajo y disfrutará tener cierta libertad financiera. ¡Buena suerte!

El Consejero de ERS

**¿Quiere enviarnos una pregunta o un comentario?
Escríbanos a la dirección aharkleroad@ers-eap.com.**

Trastorno por estrés postraumático

Instituto Nacional de Salud Mental

Es natural tener miedo cuando se está en peligro. Es natural sentirse mal cuando le ocurre algo malo a usted o a alguien a quien conoce. Pero si se siente temeroso o contrariado semanas o meses después, es el momento de hablar con su médico. Es posible que esté sufriendo de un trastorno por estrés postraumático.

¿Qué es el trastorno por estrés postraumático o TEPT?

El TEPT es una verdadera enfermedad. Puede sufrir de TEPT después de vivir una situación de peligro, o ser testigo de ella, como sería el caso de una guerra, un huracán o un accidente particularmente grave. El TEPT le hace sentir tenso y temeroso una vez que el peligro ha pasado. Afecta su vida y la de las personas a su alrededor.

Si sufre de TEPT puede obtener tratamiento y sentirse mejor.

¿Quién puede sufrir de TEPT?

Cualquier persona y a cualquier edad. A los niños también puede afectarles el TEPT.

No es necesario que esté herido físicamente para sufrir de TEPT. El trastorno puede aparecer después de ver cómo otra persona, tal vez un amigo o un familiar, se lastima.

¿Qué causa el TEPT?

Vivir o ser testigo de una situación que sea perturbadora o peligrosa puede provocar este trastorno. Entre las situaciones que pueden ocasionarlo están:

- Ser víctima de la violencia o ser testigo de ella.
- La muerte o enfermedad grave de un ser querido.
- La guerra o un combate.
- Los accidentes automovilísticos o aéreos.
- Los huracanes, tornados e incendios.
- Los crímenes violentos, como robos o asaltos a mano armada.

Hay muchas situaciones más que pueden dar lugar al TEPT. Hable con su médico si le preocupa algo que le haya pasado a usted o a algún ser querido.

¿Cómo sé si tengo TEPT?

Su médico puede ayudarle a descubrirlo. Llame a su médico

Continúa en la página 2



Trastorno por estrés postraumático *continuación de la página 1*

si tiene alguno de los siguientes problemas:

- Pesadillas
- Recuerdos vívidos o la sensación de que el suceso que le atemoriza va a repetirse
- Pensamientos aterradoros que no puede controlar
- Se mantiene alejado de lugares y cosas que le recuerdan lo ocurrido
- Se siente preocupado, culpable o triste
- Se siente solo
- Tiene problemas para conciliar el sueño
- Se siente tenso
- Se enfurece con facilidad
- Piensa en lastimarse a sí mismo o a los demás

Los niños con TEPT pueden mostrar otro tipo de problemas. Entre ellos están:

- Comportarse como lo hacían cuando eran más jóvenes
- No poder hablar
- Quejarse mucho de problemas de estómago o de dolor de cabeza
- Negarse a ir a ciertos lugares o a jugar con sus amigos

¿Cuándo comienza el TEPT?

El TEPT comienza en diferentes momentos, según cada persona. Los síntomas del TEPT pueden comenzar poco después del suceso atemorizante y continuar. Otras personas desarrollan síntomas nuevos y más severos meses y hasta años más tarde.

¿Cómo puedo mejorar?

El TEPT puede tratarse. Un médico o profesional de la salud mental que tenga experiencia en tratar a las personas con TEPT puede ayudarle. El tratamiento puede incluir terapia

de "charla", medicamentos o ambos.

El tratamiento podría requerir de entre 6 y 12 semanas. Para algunas personas, se requiere más tiempo. Los tratamientos no son los mismos para todos. Lo que funciona para usted podría no servirle a alguien más.

El beber alcohol o el usar drogas no le ayudará a eliminar el TEPT y sí podría empeorar la situación.

Cómo ocurre el TEPT: La historia de Janet

El año pasado, Janet tuvo un accidente automovilístico. El choque fue aterrador y un hombre, que iba en el otro auto, murió. Janet pensó que había sido afortunada. No sólo salió con vida, sino que no se lesionó de gravedad.

Janet se sintió bien por un tiempo, pero luego, las cosas cambiaron. Comenzó a tener pesadillas todas las noches. Y cuando estaba despierta, su mente le mandaba continuamente imágenes del choque. Se sentía tensa cada vez que tenía que subirse a un auto y trataba de evitarlo lo más posible. Janet comenzó a gritarle a su esposo por cualquier cosa. Y a veces se sentía como aturdida por dentro.

El esposo de Janet le pidió que fuera a ver al médico, quien le dijo que podría tratarse de un caso de TEPT. El médico de Janet la derivó con un médico capacitado para tratar a personas con TEPT. Pronto, Janet se encontraba en tratamiento. Comenzó a sentirse menos tensa y asustada y pudo dormir mejor. También le sirvió para ayudarle a compartir sus sentimientos con el médico. No fue fácil, pero después de un par de meses, Janet comenzó a sentirse mejor.

Datos acerca del TEPT

- El TEPT puede afectar a cualquier persona, a cualquier edad.
- Millones de estadounidenses sufren de TEPT cada año.
- Muchos veteranos de guerra padecen este trastorno.
- Las mujeres son más susceptibles al TEPT que los hombres.
- El TEPT puede tratarse. Le aseguramos que podrá sentirse mejor.

No se lastime a sí mismo.

- No está solo. Busque ayuda si piensa en lastimarse.
- Llame al programa de Asistencia al empleado en busca de apoyo.
- Llame a su médico.
- Llame al 911 si necesita ayuda de inmediato.
- Hable con un asesor capacitado en la Línea nacional para la prevención del suicidio (National Suicide Prevention Lifeline), al 1-800-273-TALK (8255); TTY: 1-800-799-4TTY (4889)

<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/post-traumatic-stress-disorder-a-real-illness/complete-publication.shtml>

Cita
trimestral

"Sólo hay un rincón del universo que puedes estar seguro de mejorar, y ése eres tú mismo" – Aldous Huxley

Programa de asistencia a empleados y a miembros

Employee Resource Systems, Inc. proporciona asesoría **confidencial**, información y recursos a los empleados de nuestras compañías clientes y a sus familiares. Se trata de un beneficio gratuito diseñado para ayudar a las personas que están pasando por problemas personales que podrían afectar su trabajo o sus relaciones personales. Employee Resource Systems, Inc. es proveedor a nivel nacional del Programa de asistencia a empleados y a miembros, además de encargarse del manejo de servicios de atención de salud mental para nuestras compañías clientes.

¿Por qué tenemos un programa EAP/MAP?

Los orígenes del Programa de asistencia al empleado (EAP)– Programa de asistencia a los miembros (MAP) para sindicatos comenzó a principios de la década de 1940. En aquel entonces, varias organizaciones como Eastman Kodak, du Pont y Caterpillar se dieron cuenta de que podían llevar a cabo cambios positivos importantes en las vidas de los empleados que tenían problemas de alcoholismo si les proporcionaban apoyo para solucionar estos problemas personales. En la actualidad, el EAP todavía atiende problemas laborales, además de encargarse de una variedad mucho más amplia de casos. Se ocupa también de mejorar el nivel de rendimiento en el trabajo, mediante la colaboración con Recursos Humanos, así como con los gerentes y supervisores, para hacer frente a problemas de desempeño **antes** de que deban tomarse medidas disciplinarias. Al actuar rápidamente para resolver estos problemas, las compañías han encontrado que se reducen significativamente los casos de baja moral, alta rotación de personal y bajo rendimiento.

¿Quién tiene acceso al EAP?

Cualquier empleado o miembro de nuestras compañías clientes puede tener acceso a nuestros servicios, así como también sus familiares. El EAP/MAP define "familia" como cualquier persona cuyos problemas tengan un impacto negativo sobre el empleado/miembro, incluyendo padres (se encuentren dentro o fuera del estado) hijos y parejas, ya sean heterogéneas o del mismo sexo.

¿Con qué tipos de problemas puede ayudarme el EAP/MAP?

Aunque el EAP/MAP no interviene en cuestiones personales como salarios, asignación de trabajos o problemas directamente relacionados con su trabajo, sí ayuda a las personas con una amplia variedad de situaciones en sus vidas, incluyendo:

- abuso de alcohol y drogas
- estrés
- ansiedad
- depresión
- problemas matrimoniales y conflictos de relaciones
- problemas de comportamiento de niños y adolescentes
- violencia doméstica
- cuidado de niños y personas mayores
- problemas legales y financieros
- problemas relacionados con su vida profesional y su instrucción

¿Qué ocurrirá cuando llame?

Se le pedirá información demográfica para que podamos abrirle un expediente. Nuestros consejeros de EAP/MAP también evaluarán si se encuentra usted en una crisis y si requiere ayuda de emergencia, o si puede programar una cita para un evaluación en persona. El servicio de EAP/MAP está limitado a un cierto número de sesiones que podrían no ser suficientes para resolver muchos asuntos complejos, como adicciones o conflictos de relaciones serios. En estos casos, referiremos al cliente a las opciones de tratamiento de largo plazo apropiadas. Las sesiones de EAP/MAP se utilizan comúnmente para llevar a cabo una valoración y evaluación del problema y determinar cuál pudiera ser el siguiente paso. En ocasiones, la asistencia por teléfono es todo lo que se requiere; en otros, podría ser necesario referir a la persona a un tratamiento de largo plazo. Muchos clientes sienten que la asistencia que les proporciona EAP es lo único que necesitan y no se les envía a recibir otro tipo de ayuda.

Todo el contacto que se tenga con EAP/MAP es confidencial. El consejero de EAP/MAP no hablará con los supervisores, compañeros de trabajo o miembros de la familia del trabajador sin el permiso de la persona que utiliza el programa. Sólo se infringe la confidencialidad cuando existe una amenaza a la seguridad (es decir, cuando existe la posibilidad de suicidio/homicidio, acecho o abuso de menores o de ancianos.)

Las personas que llaman pueden recibir asesoría de apoyo en cualquier momento del día o de la noche, llamando al **(800) 292-2780** hora del centro. Nuestros servicios de admisión están disponibles de lunes a viernes, de las 8:30 a.m. a las 5:30 p.m. Las llamadas las responden siempre profesionales clínicos capaces de brindarle asistencia inmediata. El número 800 de la línea directa puede usarse en cualquier parte de Estados Unidos. Llamar a EAP puede ser el primer paso hacia la solución de sus problemas personales.

ERS Press

A Publication of

Employee Resource Systems, Inc.

An Employee Assistance Program

29 East Madison Street, Suite 1600

Chicago, Illinois 60602

Hechos concretos.

- El 1 de diciembre de 2008, la publicación, *Neurology* publicó un estudio en el que se declaraba que: “Las mujeres embarazadas que toman Valproato para controlar la epilepsia podrían tener más posibilidades de tener un niño con autismo que aquellas que no toman este medicamento”.
- En Health.com se informó que la falta de sueño puede causar diversos problemas de salud. De hecho, “varios estudios han relacionado el dormir mal con un mayor riesgo de padecer diabetes, pero los investigadores todavía están tratando de comprobar si lo uno puede causar lo otro o si están vinculados por otro motivo”.
- La Asociación estadounidense para la investigación del cáncer (American Association for Cancer Research) publicó recientemente los resultados de un estudio que indica que: “Dada la fuerte relación entre los niveles de estrógeno endógenos y el riesgo de cáncer de seno, las personas que sufren de migrañas podrían experimentar un riesgo menor de padecer esta enfermedad”. Después de estudiar a 3,500 mujeres posmenopáusicas, los investigadores observaron que las mujeres que padecían migrañas tenían una reducción del 30% en el riesgo de sufrir este tipo de cáncer.

¿Está tenso y abrumado? ¿Se enfurece con facilidad? Llame al Programa de asistencia a empleados y a miembros (EAP/MAP) y reciba ayuda gratuita y confidencial. 1-800-292-2780

Editor Andrea Harkleroad

Graphic Design Parameter Design, Inc.

Printer Minuteman Press

ERS Press is a quarterly newsletter.