lifelines

SALVAVIDAS

Información sobre su vida

EDICIÓN DE 2020

Comuníquese con nosotros

NÚMERO TELEFÓNICO GRATUITO:
1-888-276-6632

www.evicore.com/eap
LOGIN: EAP

MANTENER LA COMPOSTURA DURANTE COVID-19 PG: 2

ACOMPAÑANDO A LOS ADULTOS MAYORES DURANTE LA COVID-19 PG: 4

COMUNICACIÓN INTERCULTURAL PG: 6

AYUDANDO A NIÑOS Y ADOLESCENTES A SUPERAR LA VIOLENCIA Y LOS DESASTRES: QUE PUEDEN HACER LOS PADRES PG: 7

eviCore EAP
employee assistance program

MANTENER LA COMPOSTURA DURANTE **COVID-19**

Se prohíben las reuniones masivas y los eventos de gran magnitud, a la vez. Algunos países han impuesto toque de queda y la policía y los militares están vigilando (y colocando multas) para garantizar que se sigan las reglas.

Difunde esta noticia.

Si bien los líderes gubernamentales y los funcionarios de salud de todo el mundo, están alentando a las personas a mantener la calma, a muchos les resulta difícil hacerlo, debido a las fuertes medidas que se están tomando para evitar la propagación de COVID-19. Muchos estados han cerrado escuelas y cancelado clases, cerrado todas las tiendas no esenciales (es decir, la mayoría excepto los supermercados y farmacias) y establecimientos públicos, como bares y restaurantes. Se prohíben las reuniones masivas y los eventos de gran magnitud, a la vez. Algunos países han impuesto toque de queda y la policía y los militares están vigilando (y colocando multas) para garantizar que se sigan las reglas. Para empeorar las cosas, este confinamiento global sin precedentes, se está transmitiendo en vivo en la televisión y las redes sociales.

Por lo tanto, no es inusual sentir una mayor ansiedad y una sensación de incertidumbre, dada la magnitud de la pandemia y la cobertura de los medios. La respuesta natural del cuerpo, a esta situación, es liberar grandes cantidades de cortisol, epinefrina y norepinefrina. Estas "hormonas del estrés", ayudan a mantenernos en estado de alerta, a que nuestros músculos estén preparados y con energía, para ayudar al cuerpo a protegerse.

Si bien, es natural sentirse ansioso, operar en modo de "lucha o huida" durante un período prolongado de tiempo, puede provocar presión arterial alta, dificultad para dormir, problemas de digestión y mala toma de decisiones. Por lo tanto, es importante que las personas controlen activamente sus

continúa en la página 3

MAINTAINING COMPOSURE DURING **COVID-19**

continued

niveles de estrés, para proteger su salud física y emocional. Esto, no solo ayudará a facilitar el pensamiento racional, sino que también puede ayudar a optimizar el sistema inmunológico del cuerpo.

Abajo compartimos varias formas de manejar la salud emocional durante tiempos de incertidumbre:

- Considere como impacta la cantidad de noticias o informacion que recibe actualmente y, de ser necesario, disminuya o limite la cantidad.
- Obtenga actualizaciones de noticias de fuentes oficiales y de confianza. Desactive las notificaciones instantáneas.
- Mantenga una rutina constante.
- Realice ejercicio y / o estiramiento frecuentes.
- Practique técnicas de relajación, como respiración profunda, meditación, yoga y mindfulness.
- Reconoce cuándo estás entrando en pánico y redirige tus pensamientos a lo que sabes que es verdad.
- Establezca sus pensamientos en el presente enfocándose en lo que puede ver, oír, oler y sentir.
- Algunas personas recurren a las drogas, el tabaco y el alcohol para controlar su estrés. Sin embargo, estos son métodos no saludables, que pueden disminuir el sistema inmunológico.

Aquí hay algunas formas de apoyar la salud física:

- Logre de ocho a nueve horas de sueño ininterrumpido, por la noche.
- Beba al menos dos litros de agua al día.
- Aumente la ingesta de verduras, frutas, granos integrales y proteínas.
- Disminuya los alimentos con alto contenido de grasa y azúcar.
- Las personas que sienten que necesitan ayuda profesional para controlar su ansiedad deben considerar acceder a los recursos de su programa de bienestar o apoyo al empleado si están disponibles y / o comunicarse con su médico.

Workplace Options. (2020, March). *Maintaining composure during COVID-19*. Raleigh, NC: Author.

Acompañando a los adultos mayores durante la **COVID-19**

Las personas mayores de 65 años han sido testigos de muchos acontecimientos históricos: el hombre caminando sobre la luna, la construcción y destrucción del Muro de Berlín y la invención de la televisión a color. Sin embargo, no han visto nada parecido a la COVID-19. La pandemia de coronavirus es de particular preocupación para los adultos mayores, ya que tienen un mayor riesgo de enfermar gravemente si se contagian.

Por esta razón, se aconseja a los adultos mayores de todo el mundo que limiten su exposición al virus permaneciendo en casa y evitando el contacto con posibles portadores del virus. En respuesta a esta recomendación, las residencias para adultos mayores han suspendido las visitas y los organismos locales están reclutando voluntarios para entregar alimentos y medicamentos a los adultos mayores que lo necesiten.

Muchas personas están preocupadas por el bienestar físico y emocional de sus familiares. Esta situación puede ser especialmente difícil de manejar para quienes viven separados por grandes distancias y no pueden proporcionarles el apoyo directamente. Independientemente de la distancia, todos los miembros de la familia pueden jugar un papel importante para ayudar a sus seres queridos a navegar por estas aguas desconocidas. A continuación, le presentamos seis preguntas que pueden servir como guía para determinar si existen necesidades de los adultos mayores de la familia que hay que cubrir.

1. ¿Cómo satisface su familiar sus necesidades básicas?

¿Tiene conocimiento de cómo su ser querido obtiene los alimentos, los medicamentos y los artículos básicos del hogar? Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomienda que los adultos mayores permanezcan en casa tanto como sea posible y que tengan disponibles los alimentos y medicamentos necesarios por lo menos para un mes.

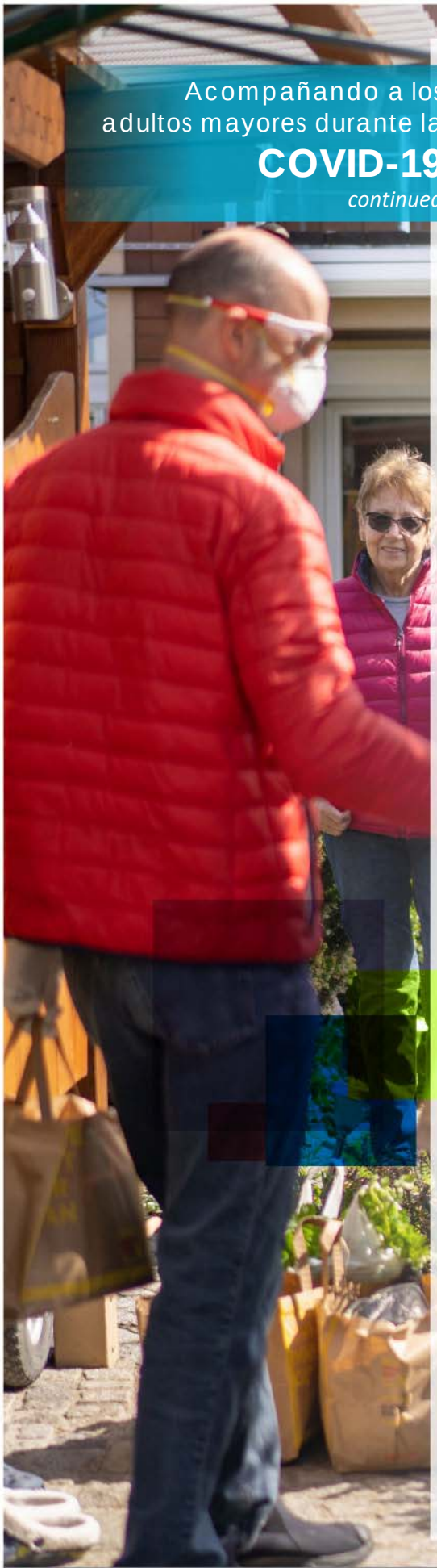
¿Tiene conocimiento si su familiar está siguiendo esta recomendación, o si se está exponiendo para conseguir sus suministros? Averigüe si alguna tienda de su comunidad ofrece entrega a domicilio o si ofrece horarios especiales para que los adultos mayores hagan sus compras. Si no, ¿hay otros familiares, amigos, vecinos u organismos en la zona que le puedan ayudar?

Verifique si su compañía ofrece servicios de asistencia a los empleados. A veces, ellos pueden realizar la búsqueda de los servicios de apoyo para adultos mayores de su familia que estén disponibles en su localidad.

2. ¿Su familiar está siguiendo las recomendaciones de los CDC para las personas mayores?

Además de permanecer en casa, los adultos mayores – como todos – deben lavarse las manos cuidadosa y frecuentemente, así como evitar tocarse la cara. Las superficies que se tocan con frecuencia deben ser limpiadas y desinfectadas regularmente. Esto es especialmente importante si hay varias personas viviendo en el mismo hogar. Si alguien en casa está enfermo, la persona enferma debe permanecer en una habitación aislada. Si es posible, también deben usar un baño separado. Puede obtener más información

continúa en la página 5



Acompañando a los adultos mayores durante la COVID-19 *continued*

aquí: https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/older-adults.html.

3. ¿Su familiar conoce los síntomas de la COVID-19?

Los síntomas más comunes del coronavirus son: fiebre, tos seca y cansancio. Algunas personas también pueden desarrollar congestión o secreción nasales, dolores corporales, dolor de garganta o diarrea. Las personas mayores deben ponerse en contacto con su médico si están experimentando alguna de esas condiciones. Si tienen dificultad para respirar, dolor de pecho, confusión, dificultad para caminar o coloración azul en labios o cara, deben buscar atención médica inmediata. Si su ser querido tiene programada una próxima cita médica de rutina o un procedimiento médico, averigüe si puede posponerla.

4. ¿Su familiar está sufriendo de ansiedad?

Si su ser querido está ansioso, no está solo. Muchas personas se sienten inseguras debido a la incertidumbre que genera la COVID-19. Es importante que cada persona encuentre formas saludables de controlar la ansiedad, ya que el exceso de esta puede comprometer el sistema inmunológico y causar otros problemas de salud.

Anime a su ser querido a manejar su ansiedad realizando actividades dentro de su casa o jardín, que le proporcionen alegría. Esto podría incluir la lectura, la escritura de cartas o la práctica de golf en el jardín trasero. Si tienen acceso a Internet, los museos, las universidades y los músicos en todo el mundo están ofreciendo acceso gratuito en línea a clases, visitas y conciertos.

Mantener su rutina normal, a excepción de las actividades que requieren que salgan de su casa, también puede ser útil. Es sorprendente de cómo algo tan simple como cocinar o lavar el coche puede proporcionar una sensación de normalidad a un día que pudiera ser caótico.

Además, los CDC recomienda disminuir el tiempo que se utiliza para escuchar la cobertura de los medios de comunicación. Un flujo constante de noticias puede contribuir a aumentar la ansiedad. Los adultos mayores deben verificar que están obteniendo noticias de fuentes confiables. Lea más sobre el manejo de la ansiedad en esta página: https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html.

5. ¿Su familiar está en comunicación con otros?

La soledad, que ya es un problema para muchos adultos mayores, puede ser exacerbada por el aislamiento social creado por COVID-19. Los amigos y familiares pueden colaborar a evitar esta situación programando llamadas telefónicas regulares con ellos. Gracias a la tecnología, actualmente los adultos mayores también pueden participar en videollamadas, siempre y cuando ambas partes tengan acceso al equipo adecuado y a una conexión a Internet. Entre los más populares se encuentran: Amazon Alexa, Facebook Messenger, Google Duo, IMO, Skype, Viber y WhatsApp. Es mejor seleccionar uno con el que se sienta cómodo.

6. ¿Su familiar está al tanto de los fraudes?

Desafortunadamente, hay gente que aprovecha esta pandemia para realizar fraudes y muy frecuentemente, ellos se dirigen a los adultos mayores. Recuerde a su ser querido que debe estar alerta. Lo mejor es que no compren productos que prometan proteger o curar el coronavirus. Tampoco deben dar información personal o financiera por teléfono a nadie, aunque traten de convencerlo de que se trata de representantes del gobierno. Además, se recomienda evitar hacer donaciones a organismos caritativos que no conozcan o que no sean confiables.

Fisher, M. (2020, 6 de abril). *Acompañando a los adultos mayores durante la COVID-19 [Helping seniors navigate COVID-19]* (A. Gaddis, Ed.) [C. Nunez, Trad.]. Raleigh, Carolina del Norte: Workplace Options.

Comunicación intercultural

¿Tiene un amigo, compañero de trabajo o vecino de otro país? Hay millones de personas que viven en los Estados Unidos que han nacido en el exterior y escogen una nueva vida aquí. También hay miles de personas que han nacido aquí, pero forman parte de una cultura que difiere de la cultura general norteamericana. No es de extrañarse que nos sintamos orgullosos de formar parte de una sociedad en la que puedan vivir personas de todas las nacionalidades y culturas.

Pero los norteamericanos a menudo consideran únicamente su propio lado de las interacciones entre culturas. En vez de la vieja expresión que describía a la sociedad norteamericana como un "crisol cultural", hoy en días es más acertado compararla con un "platones de ensalada" en la que se mezclan personas diferentes, pero mantienen sus identidades culturales únicas. Los miembros de todas las culturas deben ocuparse de comprender y acomodarse unos a otros. Lo peor que puede hacer cuando habla con alguien de otra cultura es basar sus acciones en suposiciones. Nuestro consejo para la comunicación intercultural puede reducirse a una regla: ¡No suponga nada!

En cambio, debería aprender cómo preguntar sobre un tema sensible y observar la reacción de su compañero ante la conversación. A menudo puede descubrir la información que busca sin hacer que la persona sienta que espera un estereotipo.

El otro componente fundamental de la comunicación intercultural es esperar algunas confusiones. A menudo consideramos los estándares y las reglas de nuestra cultura como universales, únicamente para ser ofendidos o impactados cuando alguien viola esos estándares. Es probable que se cometan algunos errores. No se sienta incómodo, desde la perspectiva de la otra persona, usted es la persona de una cultura diferente. Las probabilidades son que la otra persona esté experimentando las mismas preguntas y dudas que usted.

Consejos clave

Consejo clave 1

Mantenga una conversación fluida. Tome la iniciativa y preséntese, si la conversación se enfría, haga todo lo posible para continuarla. A veces las personas sienten un poco de timidez cuando están inmersos en una cultura diferente debido a que temen hacer o decir algo malo; o simplemente se sienten diferentes del resto. Hacer preguntas amigables es una buena manera de romper la coraza de las personas.

Consejo clave 2

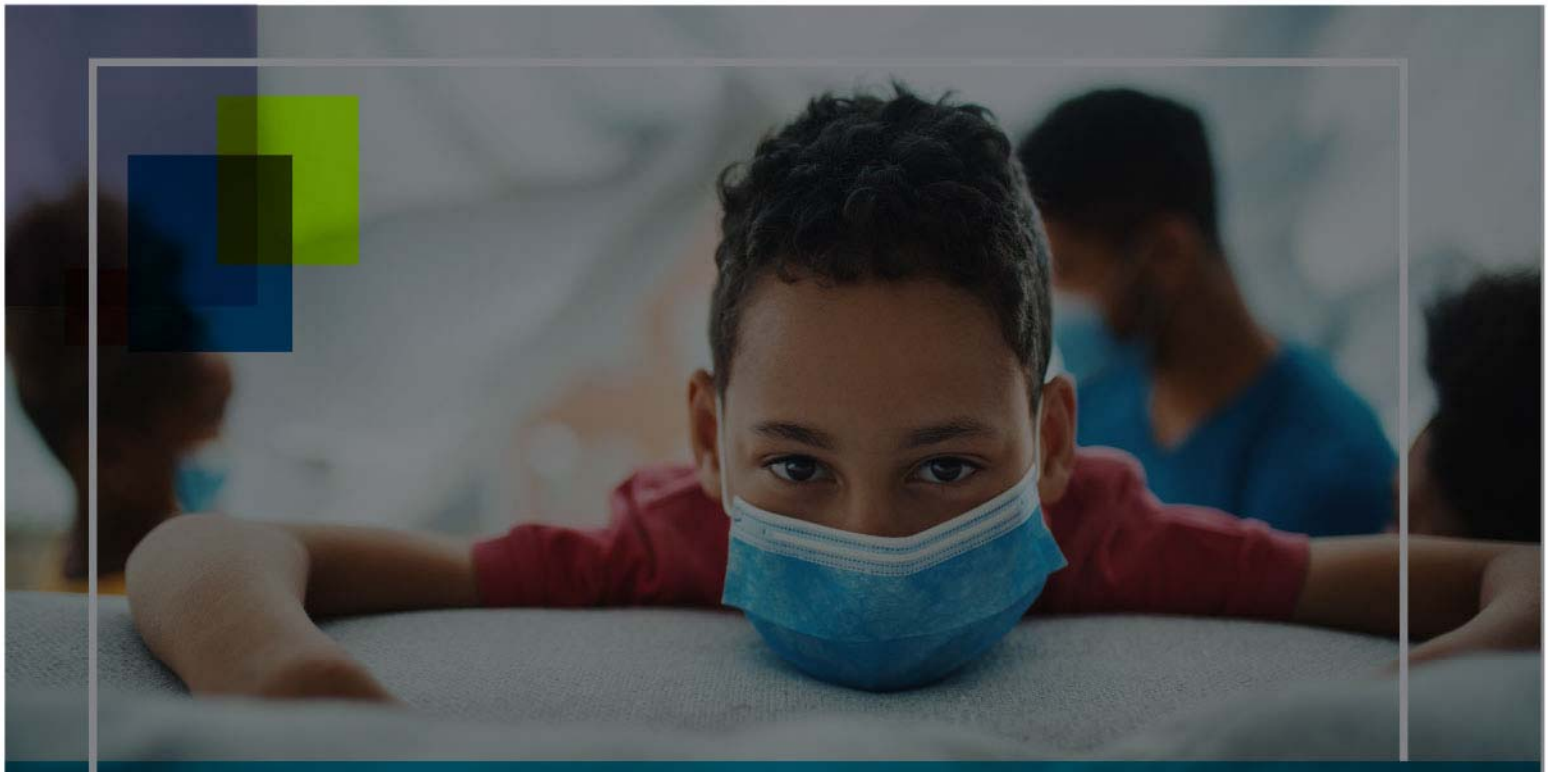
Es difícil saber la nacionalidad de una persona por su acento. Alguien puede hablar con un acento que suena como el inglés británico, pero en realidad podría ser de Sudáfrica, Nueva Zelanda, Australia, Irlanda, Escocia, Gales, India, Canadá, Ghana, Belice, Hong Kong, Zimbabue o de cualquier otra de las docenas de naciones independientes o protectorados que una vez fueron colonias británicas.

Otro ejemplo es el español, que es la lengua romántica que más ampliamente se habla en el mundo. Es el idioma oficial de España y de gran parte de América Latina. Y no se olvide que más de 14 millones de personas en los Estados Unidos habla español como idioma materno, y muchos de ellos han nacido en Norteamérica. Es riesgoso suponer la nacionalidad de alguien simplemente por su acento. Apueste a la seguridad y dele a la persona la oportunidad de compartir esta información con usted.

Consejo clave 3

Los temas que usted puede considerar como personales, tal como sus ingresos o vida amorosa, pueden ser temas de conversación aptos en la cultura de alguien más. Más vale deje que pase antes de ofenderse. Este tipo de preguntas son intentos con buenas intenciones de entablar una conversación con usted o para aprender más sobre su cultura. Si una pregunta le resulta demasiado personal, esquívela respondiendo de manera amplia y general. En vez de decir "Gano $40,000 al año", diga "Las personas en mi puesto por lo general ganan entre $30.000 y $60,000 al año". Si lo presionan para que dé una respuesta específica, entonces puede responder amablemente, "Es un tema con el cual no me siento cómodo", y pase a un nuevo tema.

Workplace Options. (Revisado 2017). *Comunicación intercultural*. Raleigh, NC: Autor.



Ayudando a Niños y Adolescentes a Superar la Violencia y los Desastres: Que Pueden Hacer los Padres

Introducción

La violencia o los desastres naturales pueden causar traumas en los jóvenes. El trauma es dolor o daño. Puede ser dolor físico. Puede ser daño mental. El Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH por sus siglas en inglés) trabaja para ayudar a aquellos niños que experimentan trauma. Otras agencias federales también proveen ayuda.

Los padres y demás miembros de la familia juegan papeles importantes. Ellos ayudan a aquellos niños que experimentan violencia o desastres. Ellos ayudan a los niños a superar el trauma. Ellos ayudan a proteger a los niños de traumas adicionales. Ellos ayudan a los niños a obtener atención médica y asistencia psicológica. Ellos también ayudan a los jóvenes a evitar o superar problemas emocionales. Estos problemas pueden ser resultado de un trauma.

Este folleto provee pasos que pueden seguir los padres. Brinda información sobre:

- Cómo superar el trauma después de la violencia y los desastres
- ¿Qué es el trauma?
- Cómo ayudar a jóvenes sobrevivientes del trauma
- Cómo pueden ayudar los padres
- Ayuda para todas las personas en los primeros días y semanas
- Cómo reaccionan los niños al trauma
  - Niños menores de 5 años
  - Niños de 6 a 11 años
- Adolescentes de 12 a 17 años
- Más información sobre el trauma y estrés
- Para más información
- Recursos adicionales

Cómo Superar el Trauma Después de la Violencia y los Desastres

Los desastres pueden provocar grandes daños. Los huracanes Katrina y Rita fueron ejemplos. Ocurrieron en el 2005. Muchos hogares fueron destruidos. Comunidades enteras fueron dañadas. Muchos sobrevivientes fueron desalojados. También hubieron muchas muertes. El trauma también es provocado por actos graves de violencia. Los ataques terroristas del 11 de septiembre del 2001 fueron ejemplos. Otro ejemplo fue el tiroteo de 1999 en la escuela secundaria Columbine en Colorado. También otro ejemplo fue el

continúa en la página 8

continued

Ayudando a Niños y Adolescentes a Superar la Violencia y los Desastres: Que Pueden Hacer los Padres

bombardeo en la ciudad de Oklahoma en 1995. Estos actos cobran vidas. También amenazan nuestro sentido de seguridad. Más allá de estos eventos, los niños enfrentan muchos otros traumas. Cada año, ellos son heridos. Ven a otros sufrir por la violencia. Sufren de abuso sexual. Pierden a seres queridos. O son testigos de otros eventos trágicos. Los niños son muy sensibles. Luchan para comprender el trauma. También responden de diferentes formas al trauma. Es posible que tengan reacciones emocionales. Es posible que sufran profundamente. Les puede resultar difícil recuperarse de experiencias aterradoras. Necesitan apoyo. Los ayudantes adultos pueden brindar este apoyo. Esto puede ayudar a que los niños resuelvan problemas emocionales.

U.S. National Institutes of Health, National Institute of Mental Health. (Modificado 2009, julio). *Ayudando a niños y adolescentes a superar la violencia y los desastres: Que pueden hacer los padres*. Obtenido el 20 de noviembr de 2015, de http://www.nimh.nih.gov/