



"supporting businesses,
promoting healthy
employees"

Diciembre de 2008

Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad

AdvantageEAP 815-385-6400 www.AdvantageEAP.com

Plan para alcanzar la seguridad en carretera de su hijo(a) adolescente

Los accidentes de tránsito son la causa número uno de muerte entre adolescentes. La conducción imprudente, una deficiente evaluación del riesgo, no usar los cinturones de seguridad y las distracciones innecesarias son los principales contribuidores. Hable con sus hijos acerca de la seguridad en carretera antes de que empiecen a acompañar a sus amigos en auto. Sepa quiénes y cuántos: las probabilidades de sufrir un accidente se incrementan con el número de pasajeros jóvenes. Prohíba los viajes nocturnos y esté listo para intervenir cuando el clima empeore las condiciones de la vía. Ofrezca buscar a su hijo(a) si está con un conductor imprudente o que por algún motivo no se encuentra en condiciones de conducir, sin importar la hora y el lugar. Algunas condiciones, como las calles heladas, son difíciles de dominar, así que trate los primeros años como un aprendizaje. Cada tantos meses, repase las técnicas de conducción defensivas, cómo reconocer y evitar los peligros y el mantenimiento básico del vehículo.



Consejos para disminuir el estrés: olvídense de todo

No son las tareas, las compras ni la visita de tío Pedro que lo tiene estresado: ¡es la anticipación! ¿La solución? ¡Muévase! Haga una lista de las cosas que tiene que hacer. Evite la negatividad a través de la organización, planificación y organización por prioridades de las tareas. El estrés es un estado mental, así que enfrente las cosas que más le intimidan primero. Si sus planes parecen predestinados al fracaso desde el comienzo, considere sus expectativas y asegúrese de que son alcanzables. Olvídense de las cosas que no puede controlar. Cuando empiece a pensar de forma negativa, pregúntese: "¿Y qué importa?" ¿Acaso porque el pavo quede seco se va a acabar el mundo? Seguro que no.



Los adolescentes y la seguridad en Internet

Los niños comienzan a socializar en Internet mucho antes de que puedan estar conscientes de sus peligros. Asegúrese de que están interactuando sólo en sitios apropiados para su edad y revise todas las fotos antes de permitirle a su hijo(a) compartirlas con nadie. Examine con atención que las fotos no tengan información como número de la casa, nombre de la escuela, iniciales en la ropa u otros objetos personales únicos. Los delincuentes en Internet usan estos elementos para obtener acceso y ganarse la confianza de las personas. Obtenga más información acerca de la seguridad en Internet a través de netsmartzkidz.org. Para adolescentes, use nsteens.org.



Mes de la concientización contra la conducción bajo el efecto del alcohol y las drogas

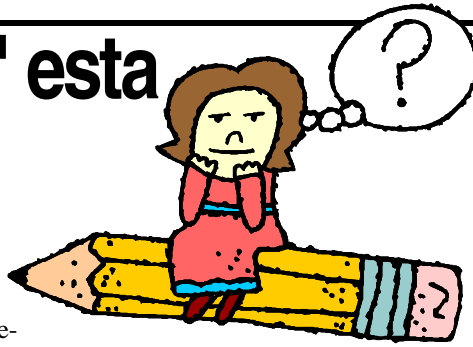
Es el mes de la campaña de prevención contra conductores intoxicados. Ayude a mejorar la seguridad de las carreteras durante la temporada de fiestas. Planifique una vuelta a casa segura antes de asistir a eventos donde se servirá alcohol; coma antes de llegar a una fiesta; reduzca el consumo de alcohol alternando entre bebidas alcohólicas y no alcohólicas; tenga dinero en efectivo extra en caso de que tenga que usar un taxi. Si es el anfitrión de un evento, tenga un lugar para que los paranderos puedan descansar hasta que se les pasen los efectos del alcohol. Recoja las llaves de los autos en la entrada de manera que todos los conductores tengan que pasar por usted antes de irse.



No "borre" esta habilidad

Si la correspondencia que envía en el trabajo genera más confusión que aclaración, probablemente necesita mejorar su redacción. Esto no es algo fácil de hacer.

Los altos ejecutivos del mundo corporativo dicen que una de las principales quejas sobre sus empleados son las técnicas de redacción. Una carta mal redactada crea confusión, debilita el mensaje que quiere comunicar y daña su imagen profesional. Los gerentes opinan que hay mayor tendencia a contratar y ascender a personas que escriben bien. A continuación le sugerimos algunas técnicas para mejorar su escritura. Primero, vaya al grano. La claridad de las ideas es más importante que el estilo. Escriba un borrador y luego revíselo y simplifique las ideas. No utilice frases como "en este momento de la actualidad"; en vez, use unas más cortas como "hoy día". Use lenguaje positivo, como "La conservación es ahora una meta corporativa", en vez de "Tenemos que dejar de ser tan despilfarradores". Use la voz activa siempre que pueda. La voz activa quiere decir que el sujeto es quien realiza la acción. Por ejemplo, "Estoy implementando una política nueva", en vez de, "La nueva política está siendo implementada". Si tiene problemas para encontrar las palabras exactas, imagine que está hablando en vez de escribiendo y luego ponga las ideas en el papel. Para encontrar los errores gramaticales, deje el texto descansar por un rato y luego haga una lectura de prueba. Esto incluye correos electrónicos. Un secreto: lea el trabajo en voz alta y lejos de cualquier distracción para encontrar hasta los más pequeños errores. La opinión de un colega puede ayudarle a mejorar el tono del texto y a que todo tenga más sentido. Recuerde que los errores son difíciles de captar, por lo que la escritura es un arte y no una ciencia.



Enséñeles a sus hijos a ahorrar

Si está decidido a enseñarle a su hijo(a) a ahorrar, comience desde que son muy jóvenes. Tenga en cuenta el siguiente método si es acorde a la manera que educa a sus hijos: comience con una meta a corto plazo, que sea fácil de alcanzar, como por ejemplo ahorrar para comprar un juguete. Establezca la relación entre trabajo y dinero al asociar una mesada con deberes sencillos en el hogar. Cada vez que le pague, separe el dinero para gastar del dinero para ahorrar y asegúrese de que su hijo(a) lo vea. Coloque el dinero en un contenedor transparente. Ver que las monedas se multiplican será una confirmación visual de su avance. Una vez que alcance la meta, haga gran alarde de la compra. Deje que su hijo(a) lleve el dinero al encargado y que pague. Con los años, su hijo(a) puede llevar este ahorro a plazos más prolongados y usted podrá motivarle a tener mayor responsabilidad al ofrecerle poner un dólar por cada dólar que ahorre.



Ideas para presupuestos ajustados

¿ Quiere mejorar su presupuesto? Aquí tiene seis productos y servicios en línea que no le cuestan ni un centavo: 1) Ahorre dinero y mantenga un ambiente más limpio cambiando sus libros viejos con otros lectores en paperbackswap.com. Sólo tendrá que pagar por el envío; 2) Olvídese de grabar los programas de televisión. Conéctese a hulu.com, donde podrá ver programas clásicos y actuales. Hasta tiene una buena sección de películas; 3) Si prefiere la música, pruebe en slacker.com, donde encontrará docenas de estaciones de radio gratuitas. Incluso se puede personalizar la lista de reproducción según sus gustos; 4) ¡Asco! ¿Lo mismo otra vez? No se pierda de allrecipes.com y agregue un plato nuevo a su menú; 5) O mejor aún, encuentre un restaurante donde los niños pueden comer gratis en kidsmealdeals.com; 6) ¿No tiene conexión a Internet? No hay problema. Wififreespot.com le mostrará dónde encontrar los puntos de acceso inalámbrico gratis en su localidad.



Maneras de aminorar los altercados en espacios compartidos

Conseguir un ambiente de trabajo armónico en un espacio cerrado es sinónimo de conciencia en uno mismo y sensibilidad hacia los demás debido a que los lugares compartidos amplifican los estorbos y desacuerdos menores de forma natural. Llevarse bien con los colegas es más o menos como lidiar con la familia, así que no hay que tomarse a pecho las discusiones esporádicas. Para reducir la cantidad de altercados: Mantenga un área de trabajo bien organizada y limpie las superficies una vez al día para prevenir que se esparzan los gérmenes. Colabore con el mantenimiento de las áreas comunitarias: las manchas en el microondas no desaparecen por sí mismas. Elimine los desperdicios del almuerzo en la basura exterior en vez de llenar hasta arriba la pequeña cesta dentro de la oficina, que además causa malos olores. Reduzca los niveles de ruido y tome las llamadas personales en un lugar privado. Perciba los niveles de estrés y el humor de los que lo rodean. Tal vez usted esté desocupado, pero los demás podrían estar al borde.

