



## Aproveche al máximo su EAP

Todos enfrentamos desafíos durante nuestras vidas. A veces nos vendría bien un poco de ayuda para superar esos desafíos, pero puede ser difícil saber a dónde acudir.

Ahí es donde un beneficio para empleados, al que en general no se le da importancia, puede ser increíblemente útil. Se llama programa de asistencia al empleado (employee assistance program, EAP). Muchos empleadores ofrecen EAP, pero es posible que los empleados no conozcan los recursos de los programas.

### ¿Qué es exactamente un EAP?

Un EAP es un programa patrocinado por el empleador, diseñado para ayudar a los empleados con problemas personales que podrían afectar su desempeño laboral. Los recursos del EAP son casi siempre gratuitos para los empleados, así como para sus parejas e hijos.

### Qué ofrecen los EAP

Los EAP brindan a los empleados acceso a una gran cantidad de recursos, incluido el asesoramiento individual y familiar. Algunos programas también incluyen acceso a líneas de asesoramiento de enfermeras, asesoramiento financiero y legal, y más. Estos recursos pueden ayudar con una variedad de problemas, tales como:

- Abuso de alcohol o sustancias.
- Cuidado de niños y de ancianos.
- Problemas familiares y de pareja.
- Estrés, ansiedad y otros problemas de salud mental.
- Trauma.
- Violencia doméstica.
- Trámites burocráticos de adopción.

### Consulte con su empleador

Pregúntele al departamento de recursos humanos de su empleador si la organización ofrece un EAP. Si es así, investigue los recursos que están disponibles a través del programa. Podría sorprenderse de cuánto pueden ayudarlo.

---

*Un EAP es un programa patrocinado por el empleador, diseñado para ayudar a los empleados con problemas personales que podrían afectar su desempeño laboral.*

---





## Guía para profesionales de la salud mental

Si es nuevo en la atención de la salud mental, elegir un proveedor puede ser un poco confuso. Es importante comprender la experiencia y los servicios disponibles de diferentes proveedores de atención de la salud mental para obtener la atención adecuada para usted. Esta guía lo ayudará.

- **Psiquiatras:** los psiquiatras son médicos (doctorado en medicina o en osteopatía) que completaron cuatro años de la facultad de medicina, una pasantía de un año y al menos tres años de residencia psiquiátrica. Se centran en los aspectos médicos de las enfermedades mentales y pueden recetar medicamentos y otros tratamientos.
- **Psicólogos:** los psicólogos tienen títulos de doctorado (doctorado en filosofía, en psicología o en educación) en psicología: el estudio de la mente y los comportamientos. Un doctorado en psicología requiere al menos de cuatro a seis años de educación después de completar una licenciatura. También se requiere una pasantía de un año. Los psicólogos pueden brindar asesoramiento y psicoterapia y realizar pruebas psicológicas. Sin embargo, no pueden recetar medicamentos.
- **Consejeros de salud mental autorizados (LMHC):** estos profesionales cuentan con maestrías en psicología, asesoramiento o áreas afines. Los consejeros de salud mental autorizados pueden evaluar y tratar problemas de salud mental con psicoterapia o asesoramiento.
- **Terapeutas matrimoniales y familiares con licencia (LMFT):** las personas con esta licencia tienen al menos una maestría en el campo y también pueden haber completado una pasantía. Ellos evalúan y tratan a personas individuales, parejas y familiares con un enfoque centrado en la familia.
- **Trabajadores sociales clínicos:** los trabajadores sociales clínicos tienen una maestría en trabajo social. También tienen capacitación especial en la evaluación y el tratamiento de enfermedades mentales. Además de brindar psicoterapia, los trabajadores sociales pueden brindar administración de casos y planificación del alta hospitalaria.
- **Enfermeras psiquiátricas o de salud mental:** estas enfermeras tienen capacitación especial en la atención de la salud mental. Aquellas con la certificación adecuada pueden evaluar a los pacientes para saber si padecen enfermedades mentales y proporcionar psicoterapia. En algunos estados, también tienen licencia para recetar y controlar medicamentos.

Es posible que necesite más de un proveedor

En algunos casos, una combinación de diferentes tipos de atención de salud mental, como medicamentos y terapia, puede arrojar los mejores resultados. Es por eso que muchas personas ven a más de un tipo de proveedor de atención de salud mental.



## Cómo apoyar a alguien que tiene problemas

Es difícil ver a una persona pasar por un momento difícil. Le hace desear tener una varita mágica para hacer desaparecer el problema por completo.

Afortunadamente, hay varias formas de ofrecer apoyo a alguien que sufre, y no necesita una varita mágica. Solo necesita empatía, amabilidad y respeto.

### Sea un oyente activo

Escuchar no es solo esperar a que la otra persona deje de hablar para poder empezar a hablar usted. La verdadera escucha requiere trabajar para comprender a la otra persona. Puede hacerlo de la siguiente manera:

- Centrarse en ellos y evitar distracciones (como su teléfono).
- Hacer preguntas respetuosas si algo de lo que dicen le resulta confuso.
- Resumir lo que le dicen para asegurarse de que lo entendió.

### Valide los sentimientos del otro

A veces, la persona solo necesita poder desahogarse al hablar de un problema. En esa situación, simplemente decir algo que reconozca sus sentimientos, sin minimizar el problema, puede ayudar. Aquí hay un ejemplo: "Siento mucho que estés pasando por esto. Parece una situación realmente difícil".

### Realice un acto de consideración

Las acciones (casi siempre) dicen más que las palabras. Si conoce a alguien que está sufriendo, un pequeño acto de bondad puede demostrar que le importa. Estas son algunas ideas:

- Llevarle una comida.
- Regalarle flores.
- Enviarle una tarjeta.
- Ofrecerle hacer un mandado.

### No se comporte como el "solucionador"

Por muy tentadora que sea la idea de una varita mágica, la mayoría de las personas no quiere que usted "solucione" su problema. Realmente solo quieren saber que a usted le importa.

---

*A veces, la persona solo necesita poder desahogarse al hablar de un problema.*

---

# GRANIZADO INSTANTÁNEO DE BANANA Y BAYAS

## Ingredientes

- 2 bananas maduras
- 200 g de mezcla de bayas congeladas (moras, frambuesas y grosellas)

## Instrucciones

1. Corte las bananas en un tazón y agregue la mezcla de bayas congeladas. Triture con una batidora de mano para hacer un granizado y sirva de inmediato en dos vasos con cucharas.

### Tiempo de preparación

5 minutos

### Tiempo de cocción

0 minutos

### Porciones

2



## Información nutricional

Calorías	119
Grasa total	0.4 g
Sodio	0 g
Carbohidratos	24g
Azúcar total	22 g
Fibra nutricional	5 g
Proteína	2 g