



Momentum

Aceptación de las diferencias

Comprender diversas perspectivas

En su trabajo y vida personal hoy en día, es probable que encuentre personas que difieren de usted, en áreas como la cultura, el origen étnico, el grupo de edad, las capacidades o limitaciones físicas, los antecedentes educativos, la identidad de género y la orientación sexual. Sin embargo, ¡no deje que tales características los alejen! Si se toma el tiempo para averiguar sobre la vida de los demás y tratarlos con respeto, es casi seguro que encontrará más puntos en común que diferencias.

- Pida a las personas que compartan algunas de las costumbres y prácticas asociadas con sus culturas.
- Anime a personas que le cuenten sus historias personales; obtendrá una perspectiva más completa de cómo son sus vidas: sus sentimientos, matices y la riqueza de sus vidas. Además, se sorprenderán gratamente por su interés.
- Ponga en práctica aceptar ideas que son diferentes a las suyas, y muestre respeto a aquellos en su órbita diaria independientemente de su orientación.

Contacte a su programa

24/7/365

para obtener ayuda confidencial y sin costo para usted y los miembros de su hogar.

Seminario web en vivo:

Acompáñenos el miércoles de 13 de octubre en *Cómo promover el entendimiento entre veteranos y civiles para el éxito en el lugar de trabajo*. Inscribese [aquí](#).

Aprender y demostrar aceptación

Buscar la mejora personal continua.

Esté dispuesto a aprender, aceptar comentarios y escuchar atentamente las preocupaciones de los que le rodean. Esfuércese por entender. Incluso la persona más tolerantes puede encontrar oportunidades de crecimiento.

Las personas de diferentes orígenes pueden preocuparse por cómo las perciben los demás.

Algunos pueden dudar en hablar. Sin embargo, si toma la iniciativa de ser abierto, otros pueden compartir recíprocamente sus historias.

Concéntrese en aceptarse unos a otros en el trabajo.

La aceptación se refiere a reconocer las verdades de los demás sin tratar de cambiarlas, luchar contra ellas o apartarse de ellas.

Cuide su salud mental

Octubre es el Mes Nacional de la Detección de Depresión y Salud Mental

Esta celebración está diseñada para educar al público sobre los signos, síntomas y opciones de tratamiento para la depresión y para alentar a aquellos que podrían estar sufriendo a responder a una batería breve y confidencial de preguntas: un examen de salud mental.

- Las pruebas de detección no se consideran una evaluación profesional, pero son una forma rápida y sencilla de detectar algunos de los primeros signos de problemas potenciales.
- La identificación temprana y el tratamiento de los problemas de salud mental conducen a mejores resultados. El tratamiento temprano también puede disminuir la discapacidad a largo plazo y prevenir años de sufrimiento innecesario.
- No tenga miedo de compartir su propia experiencia de depresión con aquellos que actualmente tienen dificultades. La depresión es extremadamente común, y ayudar a otros a saber que no están solos (reduciendo así el estigma) puede ser muy alentador.

Visite www.MagellanHealthcare.com/About/MYMH o llame a su programa para obtener recursos confidenciales para la salud mental.

Trabajando para el bienestar

A medida que cambian las estaciones, apéguese a hábitos saludables.

- A medida que los días se vuelven más cortos y fríos, podría considerar interrumpir de tu régimen de ejercicios. ¡Pero no hiberne! Comience a hacer ejercicio en interiores, como bicicleta fija, kickboxing, ejercicios aeróbicos, baile o levantamiento de pesas.
- Para mantenerse más saludable esta temporada, recuerde beber mucha agua y lavarse las manos con frecuencia. Si tiene problemas con la alimentación emocional, distráigase y sustituya un comportamiento más saludable.

Cómo mostrar apoyo

Rechazar el acoso escolar

- Si tiene hijos, familiarícese con signos de intimidación, como dolores de cabeza frecuentes, dolores de estómago o tratar de evitar la escuela. Hable informalmente con los niños sobre sus amigos y enemigos en la escuela.
- Si sufre hostigamiento en el trabajo, pregunte a sus colegas si han experimentado tales amenazas. Unan fuerzas y denuncien al acosador siempre que suceda o túrnense para plantear las inquietudes a Recursos Humanos.



Cómo mantener el equilibrio entre el trabajo y la vida familiar

Sea más equilibrado

¿Se siente abrumado y trastornado? Identifique sus prioridades en la vida. Si no participa en cosas que valora, tome la decisión de hacer cambios graduales. Deje de lado las actividades que no ayudan a su vida personal o profesional. Pida ayuda en el trabajo y en casa. Conserve sus pasatiempos y otras actividades que alivian el estrés. Busque en línea servicios específicos que podrían ahorrarle tiempo y tensión. Acceda a su programa para obtener recursos de manejo del estrés.