



La mano amiga

Ayuda y consejos para los latinos en los EEUU

01-15 Julio 2009

En las páginas interiores:

La comida es su medicina... pag. 4

Seguridad para sus hijos... pag. 6

Economía y empleo... pag. 8

Quemando las calorías... pag.10

Y mucho más...

Produced by/Producido por
Velasco Outreach



www.VelascoOutreach.com

Prevención y salud **El nuevo virus**



Lavarse las manos es la forma más elemental de cuidarse

Desde que se detectó por primera vez, el pasado mes de abril, no hemos dejado de escuchar sobre el virus A (H1N1), también llamado “gripe porcina”.

¿De qué se trata esto? ¿Es algo serio o es algo exagerado por la prensa?

Podemos transmitirle lo que hasta ahora sabemos: es algo nuevo, en principio se pensó que era un tipo de virus que afectaba a porcinos, sin embargo, recientemente han indicado que es un virus muy diferente a los que generalmente atacan a los cerdos, que continúa extendiéndose de persona a

Continúa en la página 9

Apoyo a la persona

Violencia en el hogar

La mano amiga conversa frecuentemente con abogados, jueces y trabajadores sociales quienes, a su vez, no dejan de sorprenderse por la cantidad de gente que vive y tolera situaciones de violencia en el hogar, en proporciones absolutamente

alarmantes y durante largos años.

Lamentablemente, la violencia en el hogar es una triste realidad que vive oculta detrás de las paredes, en casi todos los países del mundo, muchas veces fomentada por costumbres tradicionales, por

Continúa en la página 9



Existe ayuda para gente abusada

Historia y gobierno

Harry Truman: las decisiones más difíciles

Luego de que Franklin D. Roosevelt muriera repentinamente en su periodo presidencial, el 33avo presidente de Los Estados Unidos, Harry Truman, llevaba muy poco tiempo en el cargo cuando en agosto de 1945 le tocó tomar una decisión que quedaría para siempre marcada como un hito en la historia del mundo: dejar caer la bomba atómica sobre Hiroshima.

Desde entonces, los historiadores han discutido acerca de cuán apropiada o inapropiada fue la decisión de Truman. La primera dama, Eleanor Roosevelt, famosa huma-

nitaria, afirmó que Truman tomó “la única decisión que podía tomar para que la guerra se acortara y se evitara un tremendo sacrificio de vidas americanas”. Otros argumentan que la bomba fue innecesaria e inmoral.

Después de la Segunda Guerra Mundial, Truman tuvo un papel importante en el nuevo orden mundial. Fue un apasionado impulsor de la organización de las Naciones Unidas y fue un visionario respecto al deseo de la Unión Soviética de expansión en el mundo.

La llamada “Doctrina Truman” fue la guía de muchos gobiernos en las décadas posteriores que contuvieron la expansión del comunismo en el mundo.

Organización de ayuda contra la violencia doméstica
(UNIDOS Contra la Violencia Doméstica)
1-800-451-6095

Cultura y tradiciones

La “Mamá Gansa” y el granjero Mac Donald

Cada país tiene sus cuentos de niños y sus rimas favoritas. En Los Estados Unidos hay un personaje que ha originado muchas de las historias para niños y de las coplas y cantos. Se trata de “Mother Goose” o la Mamá Gansa, una señora campesina que quizá nunca existió, pero que dejó su huella en fábulas y rimas.

Si usted tiene niños en etapa pre-escolar, seguramente pronto descubrirá a “Old MacDonald”, un granjero que tiene muchos animales a los que se imitan en las canciones con

“cuack-cuack”, “oink-oink” y otros sonidos.

Natasha Copeland es catedrática en la Universidad Estatal de Valdosta, Georgia. Ella afirma que las rimas y cantos de la etapa pre-escolar tienen un valor importante en la escuela, pues los niños reconocen las letras, aprenden las partes de su cuerpo, imitan los sonidos de animales e incrementan su vocabulario.

Mientras sus hijos aprenden las rimas de la cultura norteamericana, no se olvide de darles el regalo de

que conozcan también cantos y rimas de la cultura hispanoamericana, y –ni que decir- la riqueza de tener otro idioma dominado.

Información general para la salud y / referencia a médicos
(Nombre de la organización:
“Su Familia”)
1-866-783-2645

Mejor educación

En qué consisten las Escuelas Magneto

El sistema escolar estadounidense es más complejo de lo que uno normalmente imagina. Muchos distritos escolares ofrecen ahora un tipo de escuelas que también son públicas, pero que son diferentes y en inglés se llaman “Magnet Schools” (Escuelas magneto). Estas escuelas se denominan magneto por su capacidad de atraer a cierto tipo de estudiantes, y se diferencian de las demás por tener un método de enseñanza distinto y por concentrarse en un área académica determinada, por ejemplo, las artes, las matemáticas, las ciencias o la música. Ya se han ganado mucho respeto en todo el país.

Un ejemplo es la Escuela Secundaria de Ciencias del Bronx, en Nueva

York; una de las más prestigiosas en el país. Entre sus ex alumnos están el ex Secretario de Defensa, Harold Brown y siete ganadores del Premio Nóbel de Física.

En general, es posible afirmar que la instrucción que recibe un alumno en una escuela magneto es superior, y brinda una ventaja significativa para seguir una carrera universitaria.

Para que su hijo sea aceptado en una de estas escuelas, lo más importante es que exista el deseo de asistir a una de ellas. Los requisitos varían entre una y otra, generalmente se requieren buenas calificaciones.

En muchos casos tienen plazas reservadas para estudiantes de distin-

to origen cultural o situación económica; sin embargo, si usted tiene un hijo o hija con una buena motivación por el estudio, lo más probable es que una escuela magneto lo acepte fácilmente y este sea el camino a una vida con muchas mejores oportunidades.

El gobierno, a través del Departamento de Educación, tiene información sobre los lugares donde existen escuelas magneto. Para ver si existe una cerca de usted, llame a la línea bilingüe del gobierno: 1-800-872-5327.

El esfuerzo que requiere buscar, y luego asistir a una escuela pública de mejor nivel, vale la pena. Tómese el tiempo y hágalo por sus hijos.

Educación

El kinder dura toda la vida

Entre las cosas que le toca decidir a un padre están muchas que afectarán el resto de la vida del niño. Aquí hay una muy interesante.

Uno de los estudios más importantes que se ha hecho sobre la educación pre-escolar, es el “High/Scope Perry Preschool Study”, que observó a un grupo de niños desde los 3 y 4 años y les siguió la pista hasta sus 40.

El estudio encontró beneficios dramáticos en los que asistieron al nivel pre-escolar:

- Tienen mejores probabilidades de graduarse de secundaria.
- Durante su vida, tienen muchas más posibilidades de ser arrestados.
- El 60% tiene mejores salarios.
- El 67% mostraron un coeficiente intelectual (IQ) superior.



La importancia del pre-escolar está comprobada

La evidencia de este estudio es impresionante. Como regla, es recomendable poner a los niños en el kínder o pre-escuela.

La comida es su medicina

Mejore su salud con la piramide

Si usted conoce la sigla en inglés del ministerio de agricultura, USDA, probablemente la ha visto en muchas etiquetas de alimentos y en artículos relacionados al control de granjas y ranchos en todo el país. Sin embargo, otra área a la que esta organización federal le dedica tiempo y esfuerzo, es a promover la buena alimentación de todos los americanos, y le ha dedicado un esfuerzo especial también a la población latina.

Esta pirámide simboliza un distinto tipo de alimento en cada color. Por ejemplo, el naranja son los cereales

o granos como el trigo, el arroz o la quinua; haciendo énfasis en que estos granos sean integrales. El verde representa los vegetales y legumbres. Los niños deben comer al menos una taza de vegetales cada día, y los adultos unas tres.

Los otros grupos representan frutas, lácteos, carnes, frijoles y aceites. El color morado simboliza la actividad física diaria necesaria.

El gobierno tiene importantes consejos para una salud vital para usted y su familia en este sitio de inter-



El gobierno utiliza este símbolo para explicar la buena nutrición

net en español, que está hecho en lenguaje fácil y atractivo para que usted lo visite con sus niños. Explórelo y gane el beneficio de una salud bien balanceada: <http://www.mypyramid.gov/sp-index.html>

Salud

Defectos de nacimiento

Es posible que usted escuche repetitivamente sobre la “March of Dimes”. No se trata de un desfile de monedas de 10 centavos, sino de la institución más grande de caridad que trabaja en el ámbito de los defectos de nacimiento.

Según sus datos estadísticos, cerca de 150 mil bebés nacen con defectos, cada año, en este país. Muchos de estos pueden ser tratados, pero otros tienen casos más severos, llegando inclusive a la muerte.

Un defecto de nacimiento se define como cualquier anomalía en el metabolismo, la estructura o la función

corporal. Existen más de 4,000 tipos de defectos de nacimiento, desde el labio leporino hasta el retardo mental.

Esta información no pretende asustar a los nuevos padres, por el contrario, La mano amiga recomienda que las madres embarazadas hagan sus visitas al médico, donde muchos de estos problemas pueden ser identificados, siendo posible prepararse para atenderlos y resolverlos lo más pronto posible.

Le proveemos el número de la línea nacional prenatal hispana: 1 (800) 504-7081. Aquí le darán informa-

ción sobre dónde encontrar buena atención médica, a bajo costo, si usted espera un bebé.

El gobierno federal también ofrece información en español sobre el tema, en su sitio de internet: <http://www.cdc.gov/ncbddd/defaultspan.htm>

Guía de programas pre-escolares
1-800-424-2246

Conozca la ley

¿Usa un documento de identificación ajeno?

“Estoy usando el número de seguro social de mi primo para poder trabajar”. Este es un comentario común en los EEUU, y demuestra cuán poca gente conoce la ley en sus aspectos más básicos.

Portar o utilizar un documento ajeno puede resultar en uno o más cargos penales, dependiendo del condado, el estado o cual sea la autoridad que lo descubra. Usted debe

saber que hay consecuencias muy serias cuando utiliza un documento que no le pertenece legítimamente, o cuando se trata de un documento falso.

Los posibles cargos van desde la falsificación, la suplantación, hasta el robo de identidad y la estafa - entre otros; todos con posibles condenas serias de cárcel, así que ¡no lo haga!



Si conoce la ley, usted no lo haría

Conozca la ley

Aprendiendo el alfabeto de las visas: La H-2B

Cada año, el gobierno permite el ingreso de 66 mil personas al país. Bajo esta modalidad de visa, vienen a trabajar temporalmente en actividades no-agrícolas.

La visa H-2B es un programa de visas aprobado por el Congreso, diseñado para empleadores que necesitan incrementar su personal una vez, o por una temporada semi-anual. Estos grupos ingresan en dos grandes olas de 33,000 cada una, en la primera y la segunda mitad del año.

Típicamente, quienes más mano de obra requieren son los que trabajan

con construcción, paisajismo, jardinería, hotelería y turismo.

Si usted quiere traer a alguien bajo esta visa, debe solicitarla no más de 120 días antes y no menos de 45 días antes de la fecha deseada de ingreso. Mientras el trabajador solicita su visa en el país donde vive, el empleador debe hacerlo en los EEUU, demostrando la necesidad de trabajadores extranjeros para el tipo de trabajo requerido. Las(os) esposas(os) e hijos de la persona pueden también ser incluidos, pero ellos no tienen permiso para trabajar.

Línea telefónica de ayuda prenatal a personas de idioma español (Específicamente para ayudar a madres embarazadas)

1-800-504-7081

Seguridad para sus hijos

Sus hijos y la bicicleta

Si cuando usted era niño no usaba casco cuando montaba su bicicleta, no quiere decir que sus hijos no deban usarlo ahora. La bicicleta es un hermoso aparato, quizá uno de los mejores inventos en la historia, pero tiene sus riesgos.

Es bueno saber que los accidentes más serios en bicicleta son aquellos en los que existe un golpe en la cabeza.

Para alentar a que los niños utilicen un casco, La mano amiga le recomienda:

- Comience a instruirlos sobre las medidas de seguridad desde muy pequeños.



La prevención de accidentes es obligación de los padres

- Explíqueles que un casco protege el cerebro y posiblemente la vida en una caída.
- Muéstreles que caerse de una bicicleta es común para cualquier persona, sea adulto o niño.
- Utilice la moda, muéstreles como gente famosa e importante como los policías y bomberos usan un

casco protector.

- Enséñeles que el casco debe ser adecuado a la medida y no debe llevarse suelto.
- Enséñeles también a reconocer las señales de tránsito.
- El casco debe llevar la etiqueta de certificación que dice "CPSC"
- Visite el sitio de internet del Departamento de transporte del Gobierno provisto abajo, para que usted haga su tarea de padre a la perfección.

La información que le ofrece aquí el gobierno es muy valiosa e incluye videos en español: <http://www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbi-mot/bike/KidsandBikeSafetySpan/index.htm>

Evite accidentes

El agua y el peligro de ahogo

"Salí un minutito nada más a ver que no se me queme la comida y cuando volví al baño, mi hijo Gabriel, que tiene 4 años, la sostenía a su hermanita Inés en sus brazos y me dijo que estaba dormida", relata una señora en el hospital, luego de que se diera cuenta que la niña se había ahogado en la tina del baño durante los pocos minutos que corrió a la cocina para ver si su olla

estaba rebalsando. Siempre que exista agua en suficiente cantidad alrededor de sus niños, incluyendo un balde, piense que puede ocurrir un desastre. Nunca, y bajo ninguna circunstancia los deje cerca de una cantidad de agua, que-aunque parezca poca- pueda quitarle la vida a un niño.



Cuidado con el agua, puede ser fatal

Cultura y costumbres

¿Necesito un psicólogo?

Es muy posible que usted venga de una cultura en la que la gente no usa mucho la psicoterapia. Varios sociólogos afirman que a la hora de tratar sus problemas personales, los inmigrantes latinos en Los Estados Unidos se apoyan más en la familia, en la iglesia o en sus amigos.

En la cultura norteamericana, más bien la gente tiende a ir a un psicólogo o a un psiquiatra cuando hay síntomas de enfermedad mental.

Según el gobierno federal, actualmente, alrededor de un 3.6 por ciento de la población utiliza la psicoterapia en este país.

Ana Lazu, una promotora de la sa-

lud mental de los latinos, comenta las razones por las que los latinos tendemos a eludir esta ayuda: “Cuando me enfrenté por primera vez con la ansiedad y la depresión, me di cuenta de que existe un doble estigma para los latinos con problemas psicológicos. Primero, existe el prejuicio que cualquier persona con una enfermedad mental debe afrontar, pero también existe la actitud de no hablar, sino con el sacerdote, algún miembro de la familia o una espiritista, pero nunca con un doctor”.

Es importante recordar que buscar ayuda no significa que seamos más débiles, sino más inteligentes. Existen muchos momentos en la vida en los que necesitamos hablar con al-

guien, y cuánto mejor si es un profesional.

Para encontrar un psicoterapeuta que hable español en su área, llame a la línea gratuita de la organización “Su Familia”, al 1-866-783-2645.



Existen alternativas de ayuda

Datos en democracia

Más hispanos votaron por Obama

Muchos aspectos de la campaña del Demócrata Obama conquistaron la simpatía latina. El 60% del voto hispano se fue para Barack Obama y el 31 % se fue para McCain.

El votante considerado “hispano” conforma un 9% del total del país.



La expectativa latina fue muy clara

Economía y empleo

Bajan los ingresos de los no-ciudadanos

Según el “Pew Hispanic Center”, una institución de investigación dedicada a estudiar la comunidad hispana en los EEUU, los ingresos de los residentes hispanos (legales y no-legales) bajó entre fines del 2007 y fines del 2008. El desempleo creció en 2.9 puntos para los hispanos no nacidos en el país. En este mismo período, el desempleo general creció en 2.0 puntos. Por otro lado, la misma fuente de estadísticas muestra que la

población negra, aunque no está siendo tan duramente afectada como el sector de hispanos (los no-nacidos en el país), aun tiene el número más alto en el porcentaje neto de desempleo, con un 11.5% de todos los grupos clasificados por raza/etnia.

La Asociación para la Pequeña Empresa (Información y consejos gratuitos del gobierno federal)
www.sba.gov/espanol/

Personajes latinos

Los hispanos que ganan más

Según la investigación que hace la revista dedicada a finanzas y negocios, Forbes, los latinos mejor pagados en Los Estados Unidos son: la estrella de cine Cameron Díaz, el jugador de baseball Alex Rodríguez, el corredor Fernando Alonso, la cantante Jennifer López y la golfis-

ta Lorena Ochoa. Cameron Díaz tuvo un ingreso de 50 millones de dólares en un año.



Hay quienes ganan millones en un año

Prevención y salud pag. 1

El nuevo virus

persona. Es serio, y si no nos cuidamos todos de forma individual, estaremos actuando de forma muy irresponsable.

Los Centros para el Control de Enfermedades del gobierno federal nos informan que hasta ahora se piensa que el virus se transmite de la misma forma que cualquier tipo de gripe, por ejemplo, respirando el mismo aire de la gente que estornuda o tose, o dándole la mano a alguien con el virus.

Las personas más vulnerables son

las de 65 años o más, los niños pequeños, las mujeres embarazadas y las personas de cualquier edad con afecciones crónicas.

El tiempo más peligroso para el contagio comienza desde un día antes de sentir los síntomas hasta 7 días después. No se transmite a través de los alimentos.

Cómo nos cuidamos y cuidamos a los otros:

- Lávese las manos con frecuencia.
- Desinfecte regularmente su te-

léfono celular y otros objetos con alcohol.

- Cúbrase la nariz y la boca para estornudar y luego deseche el pañuelo descartable.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Si está enfermo, quédese en la casa al menos hasta 24 horas después de que ya no existan síntomas.
- Evite los lugares donde haya mucha gente, y si los visita, sea más estricto con estas recomendaciones.

Apoyo a la persona pag. 1

Violencia en el hogar

un mal uso de las religiones o por mera ignorancia humana.

El primer concepto que es importante asumir es que nadie, mujer u hombre, adulto o niño, está obligado a vivir en una situación en la que se sienta atrapado como víctima del abuso. Aunque esto suene filosófico, es totalmente real. Vivir como víctima de otro ser humano es algo que nadie debe tolerar. Este es un tema para el cual las sociedades han creado mucha legislación, sin embargo, el problema es extendido y difícil de romper. El primer paso es poder reconocer que uno(a) está en esta situación de víctima de abuso violento y constante.

La violencia en el hogar no siempre es de un hombre contra una mujer, aunque es la más común, existe en todo

tipo de relaciones con violencia de por medio, puede ser de pareja, casados o no casados, inclusive cuando la relación ya ha terminado; y también es muy común en el trato de padres o madres con sus hijos.

Frecuentemente, no es la rabia la que hace que la persona pierda el control y se vuelva violenta, sino, son más bien el uso de la violencia y el comportamiento intimidatorio son instrumentos que usa la persona para mantener el control sobre la otra.

Otros síntomas de violencia –no física– son la constante humillación, el aislamiento y la amenaza. La gente que sufre de violencia en el hogar es frecuentemente aislada de sus parientes y amigos. Otro factor es que la persona es tratada de una forma humillan-

te, de manera que la autovaloración esté siempre baja.

The National Domestic Violence Hotline es una organización que ha dedicado años a dar ayuda a mujeres víctimas de violencia en el hogar. Para esto, tiene un teléfono de llamada gratuita, a nivel nacional, las 24 horas del día y con operadores en español: 1-800-799-7233. Además, cuenta con conexiones de ayuda en los 50 estados y en Puerto Rico, tiene gente especializada, dispuesta a ayudar a las mujeres que están atemorizadas por estar pasando por esta situación.

Si hay golpes, empujones, rotura de objetos y amedrentamiento violento, la llamada de emergencia al 911 puede evitar resultados más extremos.

Economía y empleo

Adaptarse a la recesión

Adaptarse a la recesión no quiere decir que deje de comer o pagar alquiler, todo lo contrario, la adaptación a la recesión se refiere a buscar maneras que lo hagan a uno menos vulnerable a sus efectos negativos.

Mientras otros se comen las uñas por temor a lo que “podría pasar”, es mucho más sabio hacer algo proactivamente, es decir, no esperar a que algo ocurra para que usted reaccione. ¡Prepárese!

La gente necesita de productos y servicios aún dentro de una mala economía. Comience evaluando si lo que usted hace para vivir es algo que la agente podría dejar de consumir, y cualquiera sea el resultado de ese análisis, comience a hacer un recuento de sus habilidades: ¿Qué

cosas sabe hacer además de su trabajo regular? Entre estas cosas que usted sabe hacer, ¿hay alguna en la que podría capacitarse más y relativamente rápido? Existen cursos de capacitación para casi cada actividad en esta sociedad.

El consejo es que usted diversifique su capacidad de ofrecer más servicios o productos para no verse atrapado y sin alternativas.

Estudie cuáles son las áreas laborales que están siendo menos afectadas, por ejemplo, según las estadísticas del Departamento del Trabajo, el sector de atención a la salud, el sector educativo y el de energía son los menos afectados.

En épocas de crisis económicas, la

gente más versátil (la que sabe hacer de todo) es la que mejor sobrevive, así también, la gente que tiene capacidad de moverse de una región a otra tiene una ventaja. La crisis no afecta a todos, hay millones de personas que en una crisis descubren una mejor forma de vivir, o una mejor manera de ganarse la vida... y usted puede estar entre ellas.

Información para una balancear la nutrición en sus alimentos (sitio en internet del gobierno federal)
www.mypyramid.gov/sp-index.html

Salud

Quemando las calorías

Una de las actividades que más calorías quema es palear la nieve, con un promedio de 942 calorías por hora.

En contraste, correr durante una hora quema 714 calorías, caminar

312 calorías; limpiar la casa 576 calorías; el trabajo en el jardín 366 calorías; ir de compras caminando 215 calorías y besarse durante una hora, 100 calorías.



Incluso el beso, quema calorías

Datos que pocos saben **Menos indocumentados**

Las estadísticas oficiales muestran que el número de personas viviendo ilegalmente en el país parece haber bajado, las cifras son de marzo del 2008 comparadas a marzo del 2007, y la bajada es de 12.4 millones a 11.9 millones.

Se estima que desde enero del 2009, con el asentamiento de la

recesión económica, el número de personas indocumentadas ha bajado aun más, sobre todo en lugares donde la construcción y la industria pesada se han detenido dramáticamente.

Sitio de internet que contiene recursos para gente con discapacidad
[www. ProyectoVision.net](http://www.ProyectoVision.net)

La cocina es su médico, por el Dr. David Leonard **Lágrimas de cebolla**

Quizá llorar un poco al cortar la cebolla valga la pena, cuando usted conozca cuales son los beneficios de ésta. Quien lo pensaría, la olorosa del reino vegetal es una princesa en materia de beneficios a la salud.

El uso de la cebolla data de la antigüedad. Los antiguos egipcios ya la usaban para prevenir y tratar el cáncer.

En 1624 en el área que hoy se conoce como Chicago, el francés Pere Marquette se salvo de morir de hambre comiendo solamente cebollas silvestres. Es más, la pala-

bra “Chicago” tiene raíces en una palabra nativa-americana que describe el olor de la cebolla. Y rescata sabiduría de los nativos, los primeros colonizadores utilizaron la cebolla para el resfrío, el asma y como repelente de insectos.

El compuesto azufre, que nos hace llorar, puede ser responsable en la eliminación de bacterias, en los humanos. Esos mismos compuestos también bajan el nivel de azúcar en la sangre en la diabetes. En estudios en la India, demostraron que previene el colesterol alto.

No se recomienda grandes canti-



Además de dar sabor, dan salud

dades de cebolla durante el embarazo.

La Línea Nacional de Violencia Doméstica
1-800-799-7233

Editorial por Germán Velasco

Como encarar la perdida del empleo

Muchas personas, cuando pierden su empleo, no solamente pierden la fuente de ingresos que les permite comer y dar de comer, sino que se derrumban psicológicamente hasta un punto en que la pérdida de estabilidad económica tiene un efecto devastador que afecta más que lo material.

Si usted es una persona que está atravesando por esta situación, no está sola: Es normal que el problema lo haya situado en un estado mental y emocional complicado. Lo primero que debe hacer es aceptar que la nueva situación no es fácil y que es vital dar algunos pasos para mitigar el impacto, recuperarse y volver a la lucha con toda su fuerza.

Precisamente porque su salud es lo más importante para retornar a la lucha, usted debe cuidar que los efectos del mal momento no se extiendan hacia estados depresivos, ansiedad, comportamiento compulsivo o el abuso del alcohol u otra substancia.

Los expertos del Departamento de Salud y Servicios Humanos del gobierno federal recomiendan que si usted ha perdido el empleo, se tome una semana para “procesar” los sentimientos de pérdida, la frustración y la rabia que puedan existir. Al cabo de esta semana, usted se sentirá renovado para salir al mundo con una actitud positiva.

Pero los estados mental y emocional dependen también de otros factores. Usted debe ayudarse siguiendo recomendaciones simples pero vitales:

- Hable de su problema con su familia o amigos. No se lo guarde.
- Abra en su mente, la verdadera posibilidad, de que esta adversidad podría resultar en un cambio positivo más adelante.
- Tome conciencia de que los momentos difíciles de la vida nos brindan una oportunidad de hacernos más fuertes.
- Duerma bien; la falta de sueño debilita y nos hace más vulnerables al estrés, pero tenga en cuenta que dormir demasiado puede ser un síntoma de depresión.
- Aliméntese bien, con comida que tengan alto contenido de vitaminas y minerales. Es importante que su sistema neurológico reciba los nutrientes necesarios.
- Camine, camine y camine. El ejercicio físico (sobre todo la caminata) es una gran manera de elevar el estado de ánimo.
- Siéntese a planificar una estrategia. Comience anotando cuáles son las fortalezas que usted tiene, el tipo de trabajo que más disfruta, lo que sabe hacer, etc.
- Decida si lo que usted quiere es un empleo o, más bien, una oportunidad de ser independiente.
- Una vez que haya decidido qué camino seguir, hágase un calendario de “acciones a tomar”, y anote uno a uno los pasos que necesita dar.



Germán Velasco, Director LMA

- Comience su nuevo camino con alto positivismo y con la certeza de que hay más de una solución esperando por usted.
- No abandone los hábitos y acciones que cuidan de su salud.

Para ayuda en temas de salud psicológica, llame gratis al: 1-800-969-6642

Fundación que impulsa a que los padres elijan la escuela para sus hijos, (Su sigla es “CREO”, trabaja para los latinos, sin fines de lucro)
1-877-888-2736