

BOLETÍN MENSUAL DE BIENESTAR: BENEFICIOS FAMILIARES

Encontrar un equilibrio entre el trabajo y la vida puede ser difícil. Los padres que trabajan o las personas que cuidan de familiares mayores pueden experimentar cargas adicionales.

Muchas organizaciones tienen Programas de Asistencia al Empleado (EAP) con excelentes recursos para padres de familia y cuidadores. También puede consultar recursos médicos de las aseguradoras para temas relacionados con los beneficios médicos familiares. Dese tiempo para investigar estos beneficios. Conocer los recursos que se ofrecen puede hacer una gran diferencia.

RECURSOS PARA EL CUIDADO DE PERSONAS MAYORES

- + **La Administración para la Vida Comunitaria** puede ayudarle a encontrar recursos locales sobre temas como vivienda, derechos de las personas mayores, recursos de transporte y más. También puede ponerle en contacto con lugares para el cuidado de personas mayores para sus familiares.
- + Cuidar de nuestros familiares mayores puede ser estresante y costoso. Tome su tiempo para conocer sus opciones en su zona.

RECURSOS PARA LA CRIANZA Y EL CUIDADO DE NIÑOS

- + **Servicios de tutoría:** **Khan Academy** tiene una aplicación de tutoría gratuita y videos.
- + **Ahorros universitarios:** las cuentas 529 son una excelente manera de ahorrar dinero para la educación de sus hijos. Consulte este video para **aprender cómo funcionan**.
- + **Recursos de salud y seguridad infantiles.**

RECURSOS PARA MASCOTAS

- + Las mascotas son parte importante de muchas familias y su cuidado representa un gran compromiso.
- + El seguro de mascotas puede ayudar con problemas de salud que puedan tener nuestros amigos peludos. Conozca más sobre el seguro de mascotas **aquí**.

MÁS INFORMACIÓN:

Todo el mundo tiene diferentes preocupaciones cuando se trata de las necesidades de sus familias. Una cosa en común es que no parece haber suficientes horas en el día. Desarrollar habilidades de manejo del tiempo es crucial para lograr hacer todo.

PRIORICE Y PLANIFIQUE

- + **Identifique sus prioridades profesionales y personales.** Esto le ayudará a enfocar sus esfuerzos en lo más importante.
- + **Planifique su semana con anticipación asignando tiempo a sus distintas prioridades.** Las aplicaciones móviles pueden ser una excelente forma de mantenerse organizado: **estas son algunas de las agendas digitales mejor valoradas**.

CREE UNA RUTINA

- + **Sea constante.** Esto le ayudará a reducir el estrés y a evitar olvidar tareas.
- + **Fije horarios.** Definir horas específicas para distintas tareas genera responsabilidad.

DELEGUE Y COMPARTA RESPONSABILIDADES

- + **Establezca una comunicación abierta** sobre quién es responsable de cada cosa.
- + **Aproveche las fortalezas y preferencias de los demás.** Si a usted le gusta cocinar y a su cónyuge no, encárguese de esa tarea mientras delega algo que a usted no le gusta.

PRACTIQUE EL AUTOCUIDADO

- + **No se permita llegar al agotamiento.** Programar tiempo para actividades relajantes, como leer, practicar un pasatiempo o hacer ejercicio, son formas saludables de mantener bajos los niveles de estrés.