

## Observancias Nacionales de la Salud

### Febrero

Mes para exaltar su estima personal  
 Mes para celebrar la independencia en las personas de edad  
 Mes para hacer conciencia del manejo efectivo del tiempo  
 Mes para celebrar la buena salud en las relaciones interpersonales  
 Mes de la Salud del Corazón en America

### Semana del 15 al 21 de febrero

Semana para realizar obras de caridad y amabilidad

### Semana del 21 al 27 de febrero

Semana para la precaución en el desarrollo de desordenes en la alimentación

### Marzo

Mes para el reconocimiento de la ética en el trabajo y los negocios  
 Mes de la nutrición  
 Mes para exaltar el optimismo en las personas  
 Mes del espíritu del empleado  
 Mes para reconocer la importancia de saber escuchar

### Semana del 1 al 7 de marzo

Semana para alentar el escribir cartas de apreciación en la nación

### Semana del 7 al 13 de marzo

Semana de la importancia de proteger al consumidor en la nación

### Abril

Mes para reconocer la importancia de prevenir el abuso del alcohol  
 Mes de la prevención de abuso a menores en la nación  
 Mes para reconocer la importancia del conocimiento básico de las finanzas  
 Mes de la salud física y corporal

## Ayuda para la Generación del Emparedado

*¿Se siente usted un poco exprimido por las obligaciones de velar por sus niños pequeños al igual que a sus parientes que han envejecido? ¿Está usted descuidando sus propias necesidades de su tiempo personal porque demasiadas personas esperan o le exigen algo a usted? Si es así, usted puede considerarse un miembro de la "generación del sandwich", un término usado para describir a los adultos que se responsabilizan por velar y/o cuidar de sus niños y miembros envejecientes en el núcleo familiar.*

Muchas compañías y sus empleadores han reconocido que muchos de sus empleados se sienten sobrecargados por sus responsabilidades de cuidado de niños y envejecientes en sus familias.

Muchas de las compañías grandes ofrecen programas de ayuda al empleado (EAPs) con el fin de orientar y dirigirlos a recursos disponibles en la comunidad que sirvan su necesidad inmediata. El programa (EAP) de Cascade Centers ofrece una gama de servicios para ayudar a los miembros a identificar recursos para el cuidado de niños y envejecientes. ¡Póngase en contacto con Cascade Centers para determinar cómo lo podemos ayudar!

A continuación le describimos algunos de los servicios u opciones que se les ofrecen a miembros de la generación del "sándwich" para que así puedan balancear sus vidas y la cantidad de obligaciones que les requiere el diario vivir.



### Cuidado de Niños y Recursos Disponibles Para Padres y Guardianes

Muchas de las comunidades y algunas compañías grandes ofrecen una variedad de servicios para el cuidado de niños, desde el cuidado durante el día en el hogar del niño, hasta centros más grandes para el cuidado durante las horas de trabajo. Los centros de cuidado de niños son la alternativa más común fuera del hogar. Los hogares de familias que ofrecen este servicio es otra opción. Los padres de niños mayores o adolescentes pueden beneficiarse de aprender más sobre el desarrollo del niño y de cómo desarrollar destrezas en el rol de ser padre o guardián. Su EAP tiene recursos para ayudarlo sobre este tema o información de los servicios comunitarios que le pueden ayudar.



### Información Sobre el Cuidado de Personas Envejecientes

Si usted está cuidando a un pariente o familiar cercano de edad avanzada, su comunidad ofrece probablemente una variedad de recursos para ayudarlo con su responsabilidad. Los servicios médicos caseros, incluyendo cuidados, mantenimiento y limpieza del hogar,

y las comidas a base de servicio a domicilio, permiten que los mayores permanezcan en sus propios hogares el mayor tiempo posible. Los ancianos que necesitan la supervisión durante el día pueden beneficiarse de los centros para el cuidado de adultos durante las horas laborables, mientras que éstos con problemas médicos crónicos pueden necesitar los servicios de cuidado en residenciales especializados, o en el hogar. Comience su investigación con su EAP o entre en contacto con la comisión local encargada de los servicios a envejecientes para obtener más información.

### Alternativas u Opciones en el Trabajo

Investigue si su compañía ofrece horario flexible y otras opciones alternas de

trabajo que permitan que usted organice su horario de trabajo alrededor de las obligaciones con su familia. Pregunte si el trabajo a tiempo parcial, la tele conmutación o una semana de trabajo comprimida (40 horas en menos de cinco días) son posibilidades.

### Planes de Beneficios Financieros y Tiempo Libre con la Familia

Algunas compañías o empleadores ofrecen los planes de beneficios financieros que permiten que los empleados deduzcan dólares antes del cálculo de los impuestos del cheque de nómina, y que utilicen los fondos para cubrir los costos atribuidos a la atención de personas dependientes. La mayoría de las compañías están sujetas al cumplimiento de La Ley de Licencias por Razones Medicas o Familiares

(FMLA) el cual proporciona hasta 12 semanas de licencia para tiempo personal no pagado a los empleados que necesitan el tiempo para proporcionar el cuidado a un miembro de la familia o atender sus propios problemas de salud.

### Recursos Para su Propio Cuidado

No olvide velar por su propia salud. Su representante de EAP puede dirigirle a los recursos para ayudarlo a manejar tensión, sus relaciones interpersonales, y capacidades de comunicación. Su EAP es también una buena fuente de información sobre actividades y acontecimientos recreacionales para las familias en su comunidad.

## Comprensión de la Generación del Emparedado

Un miembro típico de la " Generación del Sandwich " es un adulto que trabaja y que se encuentra alrededor de sus 30s, 40s y 50s años, y que también se encuentra entre las demandas de velar por el cuidado de sus padres en edad avanzada y de criar a niños. Las filas de la generación del "sándwich" están creciendo. Más de dos tercios de las mujeres con niños con edad menor de 18 años son parte de la fuerza laboral. Tanto como un tercio de la fuerza de trabajo de los EE.UU. lleva la responsabilidad de velar por el cuidado sus parientes de edad avanzada. Y sobre la mitad de esos parientes están situados más de 100 millas de distancia de sus hijos adultos.

Los adultos que trabajan y se encuentran en situaciones conflictivas dado a las demandas que tienen de velar por el cuidado de sus seres queridos, viven en cada estado de la nación y trabajan en apenas alrededor de cada ocupación imaginable. Los miembros de la generación del "sándwich" comparten a menudo muchas de las siguientes preocupaciones:

- La necesidad de información y referencias sobre proveedores de servicios del cuidado de niños y personas de edad avanzada
- Una necesidad de alternativas de trabajo que le permitan que trabajen fuera de los horarios tradicionales de 9 a 5, y semana de lunes a viernes
- Relaciones difíciles con los parientes de edad avanzada causadas por la responsabilidad de velar por su cuidado
- Preocupaciones por dejar a sus niños en un cuidado con personas no relacionadas
- Una necesidad de mejorar las destrezas en su función como padre o guardián y la comunicación con sus seres queridos.
- Relaciones tensas con sus parejas
- Problemas de salud causados por la tensión y el agotamiento
- La necesidad de incorporar el ejercicio y la relajación en sus vidas

## Cascade Center – Acceso al servicio "EAP"

Cascade Center provee asesoramiento, consejería, referidos, entrenamientos, y consultas a una gama amplia de empleados y agencias comerciales.

Los empleados o sus miembros de familia que son elegibles pueden comunicarse con Cascade las 24 horas del día, los siete días de la semana.

### ¡Cuente con nuestra ayuda!

Sírvase a comunicarse con nosotros para hablar con un consejero por teléfono, conseguir una cita para una consulta personal, o acceder los recursos que usted necesite.

Para más información, puede comunicarse con nosotros através del 800-433-2320.



*Making Connections, Creating Solutions*

**1-800-433-2320**  
**[www.cascadecenters.com](http://www.cascadecenters.com)**