



**SOUTHWEST FLORIDA
PROGRAMA DE
ASISTENCIA AL
EMPLEADO**



Que puede hacer el EAP por usted?

- Asistencia confidencial para ayudarlo a resolver sus problemas personales
- Servicio gratuito para usted y su familia
- Lo vinculamos con otras agencias para sus otras necesidades de ayuda
- Acceso a un consejero profesional las 24 horas del día, 7 días a la semana
- Le ayudamos a resolver problemas :
 - familiares
 - matrimoniales
 - abuso de substancias
 - financieros
 - legales
 - tensión
 - depresión
 - entre otros

Solo llame al

1-800-226-7930

www.swfeap.com

EAP: Enfoque

Volumen 12, Núm. 1
Boletín del Programa de Asistencia al Empleado

Invierno,
2012

CONSTRUCCIÓN DE AUTO CONFIANZA EN SI MISMO

La auto confianza es la diferencia entre sentirse imparabile y sentirse asustado de su ingenio. La perception de usted mismo tiene un impacto enorme en como otras personas lo perciben a usted. Perception es la realida, la mas confianza que usted tenga, mas posibilidades tendra de triunfar. A pesar de que muchos de los factores que afectan la Auto-confianza estan mas alla de su control, hay varias cosas que usted puede hacer concientemente para construir confianza en si mismo. Utilizando estas estrategias puede usted obtener la ventaja mental que necesita para alcanzar su potencial.

Vistase Elegante

Aunque las vestimentas no hacen al hombre, ciertamente afectan la forma en que se siente acerca de si mismo. Nadie esta mas conciente de su apariencia fisica que usted mismo. Cuando usted no luce bien, cambia la forma como usted se comporta y su interaction con otras personas tambien cambian. Utilice esto para su ventaja y cuide su apariencia personal.

La percepción de usted mismo tiene un impacto enorme

Caminar mas rapido

Es una de las formas mas faciles de observar como una persona se siente. Es examiner su caminar. Si es lento, cansado, doloroso, es energetic o dedicada. Las personas con confianza caminan rapido. Tienen lugares para ir, gente para ver y trabajos importantes para hacer. Aun si usted no tiene prisa, usted puede aumentar su confianza poniendo alguna energia en su paso. El andar 25% mas rapido lo hara verse y sentirse mas importante.

Buena postura

Del mismo modo, la manera que una persona se corporte nos cuenta una historia, las personas con los hombros caidos, y movimientos letargicos muestran una carencia de auto confianza. Ellos no estan entusiasmados en lo que estan hacienda y no se consideran importantes. Practicando Buena postura, tendras automaticamente mas confianza. Parase derecho, con su cabeza en alto y hacienda contacto visual. Usted hara una impresion positiva e instantianamente se sentira alerta y con mas animos.

SOUTHWEST FLORIDA
Programa de Asistencia al
Empleado

Teléfono: 239-278-7435
Toll Free: 800-226-7930
E-mail: swfeap@swfeap.com
www.swfeap.com

- Asistencia
- Confidencial
- Disponible



Autoestima

<http://www.youtube.com/watch?v=nxHckoVvjn8>

Capturando niños en Buena conducta

Si has llevado a un perro de la familia a un entrenamiento de obediencia, usted sabe el poder y la importancia de la alabanza en fomentar actitudes positivas. La alabanza es provechosa no solo para animales domésticos, sino también para niños. Cuando los padres consistentemente practican la aceptación, aprobación y reconocimiento, ayudan a sus hijos a convertirse en adultos responsables, exitosos y seguros.

El primer paso para reforzar el comportamiento de tus hijos es aprender a capturarlos comportándose bien. Todos los días, los niños se comportan bien y los padres lo sobre miran. Por ejemplo; vestirse ellos mismo, pidiendo permiso para hacer algo o ir a alguna parte con amistades. Y jugando, leyendo o ver televisión silenciosamente. Desafortunadamente, es natural ignorar el comportamiento

positivo y reaccionar al negativo. Es por eso la mayoría de los adultos tienden a notar cuando los niños se comportan mal más frecuentemente en comparación de reconocer el comportamiento correcto.

Entonces empieza a crear el hábito de observar el comportamiento positivo de sus hijos. Si usted nota a sus adolescentes haciendo sus tareas escolares o sus niños menores jugando bien juntos. Tome un momento y diga algo específico como; Gracias por completar tus tareas o me gustan como tu y tu hermana juegan juntos.

Oportunidades para aprobación;
Cuando le preguntas a tus niños a hacer algo, tome el tiempo y reconozca sus logros. Seleccione 20 minutos en el día cuando usted intencionalmente se enfoque en buscar cuando sus hijos siguen sus instrucciones. Cuando ellos lo hagan, alabe su comportamiento con

entusiasmo. Estas palabras pueden ser usadas para alabar a sus niños;

Abrazos frecuentemente, sonrisa y palmadas en la espalda
Estoy orgulloso de ti
Hiciste un trabajo excelente
Que manera de trabajar duro

Otras maneras de alabar;
Recompensar es una manera excelente de recompensar el buen comportamiento de sus hijos. Le puede recompensar con algo como correr bicicleta con su madre, o que el padre le lea un libro. Usa alabanza verbal y toque físico más frecuentemente. Use alabanzas consistentemente según observe a sus niños comportándose bien y con tiempo sus niños se seguirán comportándose bien.