



Salvavidas

Información sobre su vida

PREVENIR EL CIBERACOSO

El regreso a clases: no deje que sus hijos sean intimidados.

El ciberacoso es el acoso que se produce mediante el uso de tecnología electrónica. Los ejemplos de ciberacoso incluyen mensajes de texto o correos electrónicos infames, rumores enviados por correo electrónico o publicados en sitios de redes sociales, e imágenes, videos, perfiles falsos o sitios web embarazosos.

Los padres y los niños pueden prevenir el ciberacoso. Juntos, pueden explorar maneras seguras de usar la tecnología.

- Esté atento a lo que hacen sus hijos en línea.
- Establezca reglas acerca del uso de la tecnología.
- Comprenda las reglas de la escuela.

Esté atento a lo que hacen sus hijos en línea.

- Hable seguido con sus hijos acerca del ciberacoso y otros asuntos relacionados con Internet.
- Conozca los sitios que visitan sus hijos y sus actividades en línea. Pregunte a dónde van, qué hacen y con quién lo hacen.
- Pídale sus contraseñas, pero dígame que las usará solo en caso de emergencia.

Continúa en la página 4

Tenga cuidado con las estafas relacionadas con la salud

Actualmente, hay anuncios en todas partes: “Drogas inteligentes para una larga vida” o “Los dolores y el sufrimiento por artritis desaparecen como por arte de magia”, o incluso afirmaciones que dicen: “Este tratamiento me curó el cáncer en 1 semana”. Es fácil comprender el atractivo de estas promesas. Pero hay mucha verdad en el viejo dicho: “Si suena demasiado bueno para ser verdad, ¡probablemente lo es!”.

Las estafas relacionadas con la salud y el mercadeo de las curas no probadas existen desde hace muchos años. En la actualidad, hay más maneras que nunca de vender estos productos no probados. Además de TV, radio, revistas, periódicos, infomerciales, correo, telemarketing e incluso el boca a boca, estos productos ahora se ofrecen por Internet, con sitios web que describen curas milagrosas y correos electrónicos que cuentan historias de magia sucediendo de la noche a la mañana. Lamentablemente, las personas mayores a menudo son el blanco de tales estafas.

El problema es grave. Los remedios no probados pueden ser perjudiciales. Pueden interponerse a los medicamentos recetados por su médico. También pueden hacer que las personas malgasten dinero o evitar que obtengan el tratamiento médico que necesitan.

FALSAS ESPERANZAS

¿Por qué las personas se dejan engañar por estos argumentos de venta? Los remedios no probados prometen falsas esperanzas. Ofrecen curas que parecen ser indoloras o rápidas. En el mejor de los casos, estos tratamientos son inútiles. En el peor de los casos, son peligrosos. Las estafas relacionadas con la salud asedian a las personas asustadas o doloridas. Vivir con un problema de salud crónico es difícil.

Es fácil ver por qué las personas pueden dejarse engañar por una falsa promesa de una cura rápida e indolora. La mejor manera que tienen los científicos para descubrir si un tratamiento funciona es mediante un ensayo clínico.

Estas estafas generalmente apuntan a enfermedades que no tienen cura, como diabetes, artritis y enfermedad de Alzheimer. Quizás vea anuncios de productos como estos:

Medicamentos anti envejecimiento

Nuestra cultura da un gran valor a mantenerse joven, pero el envejecimiento es normal. A pesar de las afirmaciones acerca de píldoras o tratamientos que llevan a la juventud eterna, no hay ningún tratamiento que se haya comprobado que desacelere o revierta el proceso de envejecimiento. Comer una dieta saludable, hacer ejercicio de manera regular y no fumar son maneras probadas para ayudar a prevenir algunas de las enfermedades que se manifiestan con la edad. En otras palabras, elegir un estilo de vida saludable le brinda la mejor oportunidad de envejecer bien.

Remedios para la artritis

Puede ser fácil dejarse engañar por los remedios no probados para la artritis debido a que los síntomas de la artritis tienden a aparecer y desaparecer.

Continúa en la página 2

HelpNet

CONTÁCTENOS

LLAMADA GRATUITA: 800 969-6162

TELETIPO/TRANS. TEL. DE DATOS: 866-228-2809

www.helpnetep.com



Tenga cuidado con las estafas relacionadas con la salud

continued from page 1

Quizás crea que el remedio que usa está haciendo que se sienta mejor cuando, de hecho, es solo el normal flujo y reflujo de los síntomas. Quizás ve afirmaciones de que los supuestos tratamientos con imanes, brazaletes de cobre, productos químicos, dietas especiales, radiación y otros productos curan la artritis. Esto es muy poco probable. Los anuncios donde hay personas que dicen que han sido curadas no prueban que un producto funciona. Algunos de estos productos podrían hacerle daño, es poco probable que sean de ayuda y generalmente son costosos. La mayoría de los tipos de artritis no tienen cura. Descansar, hacer ejercicios, el calor y algunos fármacos ayudan a muchas personas a controlar los síntomas. No confíe en los anuncios donde hay personas que dicen que han sido curadas. Este tipo de declaración probablemente no cuente la historia completa. Si está considerando un nuevo tratamiento, como una dieta, un dispositivo u otro producto para la artritis, consulte primero a su médico.

Cura del cáncer

Los estafadores se aprovechan del miedo al cáncer. Promocionan tratamientos sin valor probado, por ejemplo, una dieta peligrosamente baja en proteína o fármacos como el laetрил. No existe ningún tratamiento que cure todos los tipos de cáncer. Al usar métodos no probados, las personas con cáncer pueden perder tiempo valioso y la oportunidad de obtener beneficios de un tratamiento probado y eficaz. Esta demora puede disminuir la posibilidad de controlar o curar la enfermedad.

Ayudas para la memoria

A muchas personas les preocupa perder la memoria a medida que envejecen. Quizás creen equivocadamente las falsas promesas de que tratamientos no probados pueden ayudarlos a mantener o mejorar la memoria. Las supuestas píldoras inteligentes, la eliminación de empastes dentales con amalgama y ciertos ejercicios para reentrenar el cerebro son algunos ejemplos de enfoques no probados.

Suplementos dietéticos

Los estadounidenses gastan miles de millones de dólares por año en suplementos dietéticos. Estos suplementos se venden sin receta e incluyen vitaminas y minerales, aminoácidos, hierbas y enzimas. La mayoría de los suplementos dietéticos no se someten a pruebas o revisiones del gobierno antes de su comercialización. Si bien algunas vitaminas pueden ser útiles, los suplementos pueden ser malos para personas que toman ciertos medicamentos o que tienen algunas

enfermedades. Desconfíe de las afirmaciones de que un suplemento puede achicar tumores, resolver problemas de impotencia sexual o curar la enfermedad de Alzheimer. Consulte a su médico antes de comenzar con cualquier suplemento.

Seguro de salud

Algunas empresas apuntan a las personas que no pueden obtener un seguro de salud. Ofrecen cobertura que promete más de lo que pretende proporcionar. Cuando considere comprar un seguro de salud, recuerde averiguar si la empresa y el agente cuentan con licencia en su estado.

¿DE QUÉ MANERA PUEDE PROTEGERSE DE LAS ESTAFAS RELACIONADAS CON LA SALUD?

Desconfíe. Cuestione lo que ve o escucha en los anuncios o en Internet. Los periódicos, las revistas, la radio y las estaciones de televisión no siempre verifican que las afirmaciones en sus anuncios sean verdaderas. Averigüe acerca de un producto antes de comprarlo. No deje que un vendedor lo convenza de tomar una decisión apresurada. Consulte primero a su prestador de atención médica.

¿Recuerda las viejas historias acerca del vendedor de aceite de serpiente que viajaba de una ciudad a otra haciendo afirmaciones disparatadas de su fabuloso producto? Bueno, es muy probable de que los estafadores actuales usen los mismos trucos de venta. Busque señales de alarma en anuncios o material promocional que:

- Prometa una cura rápida e indolora;
- Afirme que el producto está hecho con una fórmula especial, secreta o antigua;
- Ofrezca productos y servicios solo por correo o de una sola empresa;
- Use declaraciones o historias de casos no probados de supuestos pacientes satisfechos;
- Afirme ser una cura para una amplia gama de enfermedades;
- Afirme que cura una enfermedad (como artritis o enfermedad de Alzheimer) que no haya sido curada por la ciencia médica;
- Prometa una garantía de devolución de dinero sin riesgos;
- Ofrezca un regalo gratuito adicional o una mayor cantidad del producto como una promoción especial;
- Requiera un pago anticipado y afirme que hay un suministro limitado del producto.

Dos organismos gubernamentales federales trabajan para protegerlo de las estafas relacionadas con la salud. La Comisión Federal de Comercio puede ayudarlo a detectar un fraude. La Administración de Alimentos y Medicamentos protege al público al garantizar la seguridad de los fármacos recetados, los productos biológicos, los dispositivos médicos, los alimentos, los cosméticos y los productos que emiten radiación. Si tiene alguna pregunta acerca de un producto, consulte a su médico. Obtener información acerca de productos para el cuidado de la salud puede ayudarlo a protegerse de las estafas relacionadas con la salud.

Instituto Nacional de la Salud, Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. (Actualizado el 17 de octubre de 2013.) Página sobre la edad: Tenga cuidado con las estafas relacionadas con la salud. Obtenido el 12 de noviembre de 2013, de <http://www.nia.nih.gov>

LOS 10 MITOS PRINCIPALES SOBRE EL SUEÑO



Mito 1: El sueño es un momento en que el cuerpo y el cerebro dejan de funcionar para el descanso y la relajación.

No hay pruebas que demuestren que ningún órgano (incluido el cerebro) o sistema de regulación importante en el cuerpo deje de funcionar durante el sueño. Algunos procesos fisiológicos se vuelven más activos mientras usted duerme. Por ejemplo, la secreción de algunas hormonas aumenta y la actividad de las vías en el cerebro necesarias para el aprendizaje y la memoria es mayor.

Mito 2: Solo 1 hora menos del sueño necesario por noche no tendrá ningún efecto en su desempeño diurno.

Esta falta de sueño puede no hacer que usted se vea muy soñoliento durante el día. Pero incluso un poco menos de sueño puede afectar su capacidad de pensar adecuadamente y responder rápidamente, y puede comprometer su salud cardiovascular y equilibrio energético, así como la capacidad de combatir infecciones, particularmente si la falta de sueño continúa. Si constantemente no duerme lo necesario, a la larga se acumula una deuda de sueño que lo hará sentir excesivamente cansado durante el día.

Mito 3: El cuerpo se ajusta rápidamente a diferentes horarios de sueño.

Su reloj biológico lo hace estar más alerta durante el día y más soñoliento por la noche. Por consiguiente, incluso si trabaja en el turno de la noche, naturalmente sentirá sueño cuando llegue la noche. La mayoría de las personas pueden reiniciar su reloj biológico, pero solo con indicaciones programadas adecuadamente, y, aun así, por 1 o 2 horas por día en el mejor de los casos. Por consiguiente, puede llevar más de una semana adaptarse a un ciclo de sueño/vigilia sumamente alterado, como el que se produce al viajar entre varios husos horarios o cambiar del turno de día del trabajo al turno de la noche.

Mito 4: Las personas necesitan dormir menos a medida que envejecen.

Las personas mayores no necesitan dormir menos, pero a menudo duermen menos o dormir les resulta menos

vigorizante. Esto se debe a que a medida que las personas envejecen, pasan menos tiempo en las etapas de sueño profundo y reparador, y se despiertan más fácilmente. Las personas mayores tienen más probabilidades de tener insomnio u otras enfermedades que perturben el sueño.

Mito 5: Dormir más a la noche puede curar sus problemas de fatiga diaria excesiva.

No solo es importante la cantidad de sueño, sino también la calidad del sueño. Algunas personas duermen de 8 a 9 horas por noche pero no se sienten bien descansadas cuando se despiertan debido a la mala calidad del sueño. Una serie de trastornos del sueño y otras enfermedades afectan la calidad del sueño. Dormir más no aliviará la somnolencia durante el día que causan estos trastornos o enfermedades. Sin embargo, muchos de estos trastornos o enfermedades se pueden tratar de manera eficaz con cambios en el comportamiento o con terapias médicas.

Mito 6: Se puede compensar el sueño perdido durante la semana durmiendo más los fines de semana.

Aunque este patrón de sueño ayudará a aliviar parte de la deuda de sueño, no compensará por completo la falta de sueño. Este patrón no compensará el desempeño deficiente durante la semana por no dormir lo suficiente. Además, dormirse más tarde los fines de semana puede afectar su reloj biológico, lo cual hará que sea más difícil dormirse a la hora adecuada los domingos a la noche y levantarse temprano los lunes por la mañana.

Mito 7: Las siestas son una pérdida de tiempo.

Aunque las siestas no sustituyen un buen dormir durante la noche, pueden ser vigorizantes y ayudar a contrarrestar parte del desempeño deficiente que provoca no dormir lo suficiente durante la noche. Las siestas pueden ayudarle a aprender cómo hacer ciertas tareas más rápido. Pero evite dormir siestas después de las 3:00 p.m., ya que las siestas tardías pueden interferir con su capacidad de dormirse a la noche. Además, limite las siestas a no más de 1 hora, porque las siestas más largas harán que sea más difícil despertarse y volver al ritmo del día. Si duerme siestas frecuentemente durante el día, quizás tenga un trastorno del sueño que se debe tratar.

Continúa en la página 4



PREVENIR EL CIBERACOSO

Continuación de la página 1

- Dígales a sus niños que, como un padre responsable, usted puede revisar sus comunicaciones en línea si considera que hay motivos para preocuparse. La instalación de filtros de control parental o software de supervisión es una opción para supervisar el comportamiento en línea de su hijo, pero no confíe únicamente en estas herramientas.
- Tenga conocimiento de lo que sus hijos hacen en línea y lo que escriben en mensajes de texto. Conozca los sitios que les gustan. Pruebe los dispositivos que usan.
- Envíeles una solicitud de amistad a sus hijos o sígalos en los sitios de medios sociales, o pídale a otro adulto de confianza que lo haga.
- Aliente a sus hijos a contarle de inmediato si ellos o alguna persona conocida son víctimas del ciberacoso. Explíqueles que no les sacará sus computadoras ni teléfonos celulares si le cuentan con confianza acerca de un problema que tengan.

Establezca reglas acerca del uso de la tecnología.

Establezca reglas acerca del uso adecuado de computadoras, teléfonos celulares y otro tipo de tecnología. Por ejemplo, sea claro acerca de qué sitios pueden visitar sus hijos y qué tienen permitido hacer cuando están en línea. Muéstreles cómo estar seguros en línea.

Ayúdelos a ser inteligentes acerca de lo que publican o dicen. Dígales que no comportan nada que podría lastimar o avergonzar a otros o a ellos mismos. Una vez que algo se publica, ellos ya no tendrán el control de si alguien más lo reenvía.

Aliente a los niños a pensar acerca de quién quieren que vea la información y las imágenes que publican en línea. ¿Las personas totalmente desconocidas deberían verlas? ¿Únicamente los verdaderos amigos? ¿Amigos de amigos? Piense cómo las personas que no son amigos podrían usarlas.

Dígales a los niños que resguarden sus contraseñas y no las compartan con amigos. Compartir las contraseñas puede poner en peligro su control de las identidades y las actividades en línea.

Comprenda las reglas de la escuela.

Algunas escuelas han desarrollado políticas sobre los usos de la tecnología que pueden afectar el comportamiento en línea del niño, dentro y fuera del aula. Pregunte a la escuela si ha desarrollado una política.

Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos, Stopbullying.gov. (n.d.). En Prevenir el ciberacoso. Obtenido el 3 de diciembre de 2013, de <http://www.stopbullying.gov>

LOS 10 MITOS PRINCIPALES SOBRE EL SUEÑO

Continuación de la página 3

Mito 8: Roncar es una parte normal del sueño.

Roncar durante el sueño es común, en particular a medida que una persona envejece. Cada vez hay mayor evidencia de que roncar habitualmente puede hacer que uno esté más soñoliento durante el día y sea más propenso a la diabetes y las cardiopatías. Además, algunos estudios asocian los ronquidos frecuentes con problemas de comportamiento y un desempeño más deficiente en la escuela en los niños. Los ronquidos fuertes y frecuentes también pueden ser un indicio de apnea del sueño, un trastorno del sueño grave que se debe tratar.

Mito 9: Los niños que no duermen lo suficiente durante la noche mostrarán indicios de somnolencia durante el día.

A diferencia de los adultos, los niños que no duermen lo suficiente generalmente se vuelven más activos de lo normal durante el día. También muestran dificultad para prestar atención y comportarse adecuadamente. Por consiguiente, se les puede diagnosticar erróneamente que padecen un Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).

Mito 10: La causa principal del insomnio es la preocupación.

Aunque preocuparse o el estrés pueden causar un corto episodio de insomnio, una incapacidad persistente para dormirse o permanecer despierto durante la noche son hechos que pueden ser causados por una serie de otros factores. Ciertos medicamentos y trastornos del sueño pueden mantenerlo despierto durante la noche. Otras causas comunes de insomnio son la depresión, los trastornos de ansiedad, el asma, la artritis u otras enfermedades con síntomas que son más molestos por la noche. Algunas de las personas que tienen insomnio crónico también parecen estar más aceleradas de lo normal, por lo que les resulta más difícil dormirse.

Patlak, M. (agosto de 2011). Los 10 mitos principales sobre el sueño. En Su guía para un sueño saludable (Instituto Nacional de la Salud [NIH], publicación N. ° 06-5271). Obtenido el 7 de agosto de 2013 del sitio web del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre en <http://www.nhlbi.nih.gov>



¿POR QUÉ ADMINISTRAR EL TIEMPO?

Cuando a los adultos se les pide que identifiquen los factores que los estresan, casi siempre ubican el tiempo como uno de los tres principales. Los niños aprenden del comportamiento de los adultos. Entonces, ¿es sorprendente que los niños, como los adultos, casi siempre ubiquen el tiempo como un estresante principal? Incluso es una verdad más certera que cuando los niños cumplen diez años, el tiempo se vuelve incluso más limitado. Es como si se les hubieran enseñado las peores habilidades que se pudieran imaginar. El problema que estresa a la mayoría de los adultos hoy seguirá estresando a sus hijos, y a los hijos de sus hijos, y a las generaciones venideras. Hay una verdad fundamental que ha sido ignorada, ¡y la trampa está establecida!

La simple realidad y la verdad definitiva es que el tiempo no se puede administrar. El tiempo es un recurso finito, limitado, predecible pero renovable. Hay 1440 minutos en un día, 7 días en una semana y 52 semanas en un año. Ni toda la administración del tiempo del mundo cambiará eso jamás. No es el tiempo el que se debe administrar, sino nuestra utilización de ese recurso. El tiempo que se gasta hoy se ha ido para siempre, pero mañana tenemos un día nuevo y una nueva oportunidad de administrar nuestras vidas con los parámetros limitados de los minutos, las horas y los días en nuestros años. Con tiempo limitado, ¿cómo se aprende a administrar mejor el tiempo y a enseñarles a sus hijos a hacer lo mismo? La respuesta es que si desea ayudar a los niños con habilidades para administrar el tiempo y la vida, usted como adulto debe ser un mejor ejemplo de lo que quiere que hagan sus niños. Debe ser un ejemplo de las buenas habilidades para administrar el tiempo y la vida.

La mejor herramienta de enseñanza para la administración del tiempo es ser un ejemplo del comportamiento deseado. Aprenda a ser un administrador del tiempo usted mismo. La mejor manera para usted como adulto de aprender a administrar el tiempo es hacer un curso de administración del tiempo y usar una herramienta que lo ayude a organizar su vida. Hay muchas empresas que fabrican agendas y calendarios para administrar el tiempo. Por una tarifa, algunas de estas empresas también ofrecen programas para la administración del tiempo. Inscribirse en uno de ellos, hacer alguno de los tantos otros cursos de administración del tiempo o volver a hacer uno de estos cursos, es una

excelente manera de aprender o recordar lo que puede hacer para administrar mejor el tiempo y la vida. Considere usar un sistema o una agenda, o inscribirse a un curso.

“Pero no tengo tiempo de hacer un curso de administración del tiempo”. ¡Si se siente identificado, corra, no camine al curso de administración de tiempo más cercano! En su caso puede ser una cuestión de urgencia, no solo importancia, pero si tiene dificultades para administrar el tiempo, quizás todavía no lo comprenda.

La administración del tiempo es tan importante que muchas empresas insisten en que sus empleados de mejor desempeño hagan cursos de administración del tiempo para mejorar la eficiencia de dichos gerentes. Pero la administración del tiempo no se trata solamente de mejorar la eficiencia en el trabajo. La utilización eficiente del tiempo les brinda a los individuos la oportunidad de maximizar su potencial para hacer lo que quieran hacer con su tiempo. La utilización eficiente del tiempo mejora la eficacia, la productividad y la satisfacción personal. Aprender a administrar su tiempo mejorará su calidad de vida, sin importar qué definición elija para esto, hasta el punto de hacer de la administración del tiempo una gran prioridad a completar. Prográmela ahora.

Stephen Covey, autor de *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, cree en la administración del tiempo. Covey cree que para ser exitosos, debemos hacernos cargo de nuestras vidas. Ha identificado siete prácticas que llevaron a tener vidas exitosas, y las bases de estos siete hábitos son las nociones de la administración del tiempo.

LOS 7 HÁBITOS DE LA GENTE ALTAMENTE EFECTIVA

1. Sea proactivo. Asuma la responsabilidad de su vida.
2. Comience con el final en mente. Defina su misión y objetivos en la vida.
3. Ponga primero lo primero. Priorice y haga lo más importante primero.
4. Piense en que todos salgan ganando. Tenga una actitud de que todos pueden ganar.
5. Primero busque comprender, luego ser comprendido. Escuche a las personas sinceramente.
6. Aúne esfuerzos: Trabaje en equipo para lograr más.
7. Afile la sierra. Renuévase regularmente.

De estos siete hábitos, los hábitos 1, 2, 3 y 7, o el 57 % de los siete, involucran un mejor uso del tiempo. ¿Suficiente argumento? ¡Haga un curso de administración del tiempo!

Adaptado de Covey, S. (2004). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Nueva York: Free Press.

Departamento de Estado. (sin fecha.) ¿Por qué administrar el tiempo? Obtenido el 13 de noviembre de 2013, de <http://www.state.gov> Retrieved November 13, 2013, from <http://www.state.gov>