

Personas con Síndrome de Asperger (SA)

Cuando el lugar de trabajo es un verdadero reto

Reconocido desde 1996 como trastorno severo del desarrollo, el SA es una forma de autismo. Quienes lo padecen tienen altas capacidades intelectuales y de razonamiento; manifiestan dificultad en materia de empatía y las interacciones sociales, por lo que la perspectiva de un empleo es desalentadora para muchos de ellos; cabe destacar que cuando su trabajo se ajusta a sus intereses y tiene poca demanda social, suelen tener éxito profesional.

Las personas con Síndrome de Asperger pueden trabajar con una guía oportuna y con un buen grado de estimulación.

Son adecuados en profesiones que requieren la soledad y de alta concentración, donde se aproveche su capacidad única de permanecer diligentes y enfocados. Por ejemplo, debido a su habilidad para notar patrones repetitivos, muchas personas con Asperger sobresalen en el campo musical. Por la misma razón, los trabajos de programación a menudo atraen a los adultos con Asperger.

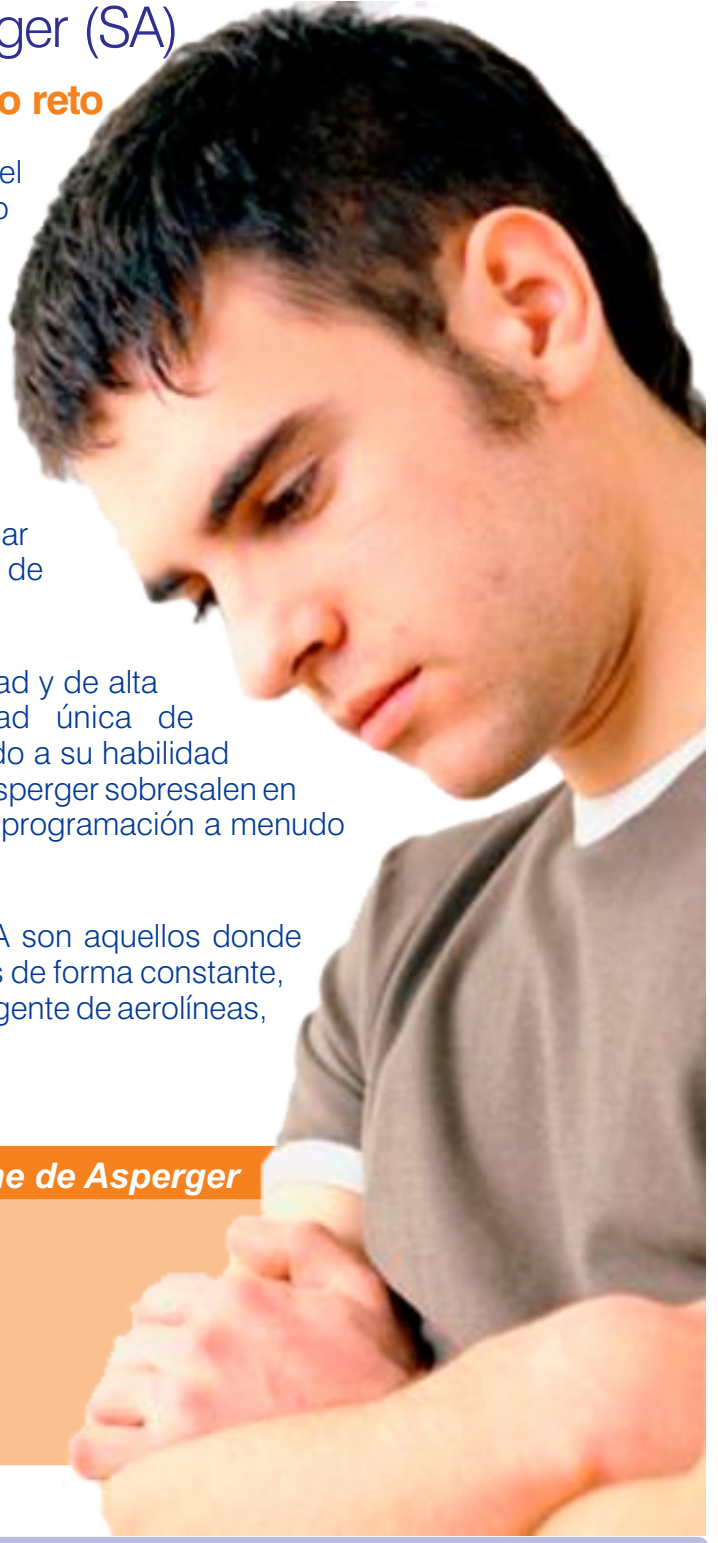
Los trabajos no recomendados para personas con SA son aquellos donde tengan que trabajar en equipo e interactuar con terceros de forma constante, tales como cajero, cocinero de restaurante, camarero, agente de aerolíneas, comerciante, recepcionista, telefonista, entre otros.

Entorno laboral para personas con Síndrome de Asperger

- Situar los objetos en lugares precisos.
- Limitar los ruidos al mínimo.
- Estructurar las jornadas laborales de forma fija.
- Formular las tareas de manera clara.
- No cambiar el horario de las reuniones.
- Cuidar la iluminación.

#SabíasQue

- Las personas con SA son concentradas y precisas y "... especialmente eficaces si se les asignan labores que requieren meticulosidad, precisión y esquemas de trabajo claramente definidos."



La unión en tiempos difíciles

¿Cómo unirnos en momentos que todo parece alejarnos?

Cuando las cosas ya no son lo que solían ser, mantener el ritmo de nuestra vida resulta todo un desafío, dentro de la ayuda que podemos tener está el aferrarnos a lo más importante que podemos tener: la familia.

En tiempos difíciles la solidaridad es muy importante, este valor humano lo desarrolla cada uno como individuo y habla de cómo somos en sociedad; se basa en un intercambio continuo de dar y recibir. Es útil e imprescindible cuando la familia, el amigo, el vecino, tu compañero de trabajo o cualquier ser humano están pasando por periodos de crisis y requiere de una mano amiga que los apoye.



Ayuda en familia

- Tener al menos una comida diaria en la mesa.
- Destinar un día a la semana para pasarlo juntos.
- Demostrar amor y apoyo incondicional.
- Solucionar los problemas de familia en casa, no en las redes sociales.

Ser solidarios nos ayuda a

- Establecer lazos afectivos.
- Mostrar un lado humano.
- Mejorar la autoestima.
- Mostrar humildad.

#SabíasQue

Fuentes: familias.com / contigolaunion.net / diabetesbienestarysalud.com / miarevista.es/salud / faros.hsdbcn.org/es / viveenbienestar.com.ve

- Ser solidarios es dar de una manera totalmente desinteresada.
- Siempre hay que agradecer las capacidades y la vida.



#Tipscruzs salud

Pausas Activas

- Son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y la eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral y prevenir el estrés.
- Son una de las principales herramientas de la salud ocupacional para promover actividad física enfocada a mejorar la movilidad articular, realizar estiramientos y ejercicios que propicien cambios de posición.
- Frecuencia: 2 veces al día con una duración de 5 a 10 minutos cada sesión.



La Responsabilidad



- Vista como un valor social está ligada al **Compromiso**, por lo tanto, da garantía del cumplimiento de las obligaciones y deberes adquiridos; lo que genera confianza y tranquilidad a otras personas. Nos hace progresar en el mundo laboral.
- Una persona responsable es honrada, respetuosa, trabajadora, servicial, puntual.
- Además, cumple con las obligaciones diarias y con lo que promete; asume sus equivocaciones; es consciente de sus límites y capacidades.

Calendario **cruzs salud**

Mayo 2018

1 Día del Trabajador	5 Día Internacional del Celiaco	6 Día Internacional Sin Dietas	12 Día Mundial de la Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica	12 Día de la Enfermería	13 Día de las Madres	14 Día del Fútbol
15 Día Internacional de la Familia	17 Día Mundial del Reciclaje	21 Día Mundial de la Salud Visual	28 Día Internacional de Acción por la Salud de la Mujer	29 Día del Adulto Mayor en Venezuela	31 Día Mundial Sin Tabaco	