

Juntos, podemos construir un mejor futuro para todos nosotros!

*Queridos Amigos y
Compañeros del Condado
Tarrant,*

¡La segunda mitad de 2009 le saluda ciertamente con actualizaciones y noticias emocionantes! ¡Ha sido un año absolutamente ocupado hasta ahora para el departamento del Desarrollo Urbano aquí y espero ponerlos al día en todo el entusiasmo!

Este boletín los encuentra con la continuación de la serie Abriendo las Puertas de Oportunidad con el próximo artículo titulado “¡Su Equilibrio!” También encontrará un artículo informando sobre el trabajo del comité recién formado para el departamento de Desarrollo Urbano y el blog titulado “Acceso a la Escena Urbana de Tarrant”,

que se formó con las necesidades de la comunidad en mente. Como siempre, encontrarán cotizaciones y citas inspiradoras e información sobre esfuerzos educativos actualmente ofrecidos y los que vienen por camino.

Recuerden visitar nuestra página de web en <http://tarrant.tamu.edu> bajo la sección del desarrollo urbano a la izquierda donde encontrará varias conexiones con la información que se pone al día regularmente, incluyendo el calendario de acontecimientos comunitarios y el nuevo blog “Access Tarrant’s Urban Scene” encontrada en <http://tiny.cc/urbanscene>.

Sigo dando la bienvenida a todas sus reacciones valiosas y su apoyo. Pueden comunicarse conmigo por su oficina de Texas

AgriLife Extension Service llamando al 817.884.1946 o por correo electrónico en msantiago@ag.tamu.edu.

¡Hasta la próxima!

*Respetuosamente,
Mónica Santiago
CEA – Desarrollo Urbano*

*Perspectivas
tendra ún
Nuevo “Look”
en el 2010!*

EN ESTE BOLETIN:

Carta de tu Agente	1
Acceso a la Escena Urbana de Tarrant	3
Su Comité para el Programa de Desarrollo Urbano Trabando	5
	7
El Ejercicio de Equilibrio	9
	11

Mónica Santiago
County Extension Agent
Urban Development
817.884.1946
msantiago@ag.tamu.edu

Physical Address:
200 Taylor Street, Suite 500
Fort Worth, Texas 76102

Mailing Address:
P.O. Box 1540
Fort Worth, Texas 76101

<http://tarrant.tamu.edu>
<http://tiny.cc/urbanscene>

IN THIS ISSUE:

Letter from your Agent	1
Access Tarrant’s Urban Scene	2
Your Urban Development Program Area Committee at Work	4
	6
The Balancing Act !	8
	10

septiembre/octubre 2009
September/October 2009
Volume 2, Issue 5

Perspectives

Together, we can build a better future for us all!

*Dear Tarrant County Friends
and Partners:*

The second half of 2009 certainly greets you with some exciting updates and news! It has been quite a busy year so far for the Urban Development department here and I look forward to updating you on all the excitement!

This issue meets you with the continuation of our Unlocking the Doors of Opportunity educational series in print with the next article entitled “The Balancing Act!” You will also find an article highlighting the work of the newly formed Urban Development Program Area Committee and our new “Access Tarrant’s Urban Scene” blog, created with the

community’s need to easily access information and opportunities in mind. As always, you will be greeted with inspirational quotes and information on programming efforts I am currently offering and preparing to implement.

Please remember to visit our web site at <http://tarrant.tamu.edu> under the Urban Development section on the left where you will find various links with information that is updated regularly, including the community calendar of events, and newly constructed blog “Access Tarrant’s Urban Scene” found at <http://tiny.cc/urbanscene>.

I continue to welcome all of your valuable feedback and support. You can contact me

at any time through your office of the Texas AgriLife Extension Service at 817.884.1946 or by e-mail at msantiago@ag.tamu.edu.

Until next time!

*Respectfully,
Mónica Santiago
CEA-Urban Development*

*Perspectives
will Have a
New Look in
2010!*

Perspectives

A <http://tiny.cc/urbanscene> B log

It is so exciting to share the news of a newly developed blog site for your use and enjoyment provided through the Urban Development department in the Tarrant County office of Texas AgriLife Extension Service. This blog will be replacing the massive e-mails sent out through my office on a regular basis beginning August 15, 2009, and will provide you with updated information. You will have access to all of the following through a simple visit to the blog and you can also stay informed by subscribing to the RSS feed. The categories you will find on the blog include the following:

◆ **Unlocking the Doors of Opportunity**

Access all the articles included in 2009's educational series in print published in the Perspectives newsletter throughout the year.

◆ **Articles by Your CEA**

Access articles written by your CEA, Mónica Santiago, focusing on personal and professional development.

◆ **Community Development**

Access articles by your CEA focusing on various topics related to the effective development of community and in the practice of being an asset to the community you live in and serve.

◆ **Networking Opportunities**

Access information on county-wide opportunities to network with other service providers in the community in an informal and friendly atmosphere. You can bring your business cards and program information to share, while also seeking to be featured as a guest speaker to highlight your organization's work in the community.

◆ **Tarrant County Events**

Access information regarding upcoming events open to the public and geared toward service to the community at large.

◆ **Tarrant County Resources**

Access information regarding various services available to the community through a variety of partner organizations.

◆ **UD – Educational Opportunities**

Access information about opportunities to participate or express interest in educational programs provided through your Urban Development department of Texas AgriLife Extension Service - Tarrant County office.

◆ **Workforce Opportunities**

Access information on upcoming job and career fairs, community sponsored job readiness learning opportunities, job readiness resources, and available positions throughout the county that are seeking qualified applicants.



<http://tiny.cc/urbanscene>

Acceso a la Escena Urbana de Tarrant Blog

Es excitante compartir las noticias de un sitio virtual desarrollado recientemente (ún “blog”) para su uso proporcionado por el departamento del Desarrollo Urbano en la oficina del condado Tarrant de Texas AgriLife Extension Service. Este blog sustituirá los mensajes electrónicos masivos enviados a través de mi oficina comenzando el 15 de agosto de 2009, y proveerá información actualizada. Tendrá acceso a todo lo siguiente con una visita simple al blog y puede también mantenerse informado suscribiendo al “RSS” de el sitio virtual. Las categorías que encontrará en el blog incluyen lo siguiente:

◆ Abriendo las puertas de Oportunidad

Tenga acceso a todos los artículos incluidos en la serie educativa del 2009 publicada en el boletín Perspectivas a través del año.

◆ Artículos de su CEA

Tenga acceso a los artículos escritos por su Agente del Condado Tarrant para el Desarrollo Urbano, Mónica Santiago, centrándose en su desarrollo personal y profesional.

◆ Desarrollo Comunitario

Tenga acceso a los artículos escritas por su Agente para el Desarrollo Urbano que se centra en los varios asuntos relacionados con el desarrollo eficaz de la comunidad y en la práctica de ser un activo en la comunidad donde vive y donde sirve.

◆ Oportunidades Para Establecer Compañerismos

Tenga acceso a la información sobre oportunidades en el condado con otros proveedores de servicios en la comunidad en una atmósfera informal y cómoda. Usted puede traer sus tarjetas e información sobre su programa a la función, mientras intenta obtener la oportunidad para destacar el trabajo de su organización en la comunidad.

◆ Acontecimientos del Condado Tarrant

Tenga acceso a información con respecto a acontecimientos próximos para el público y engranado hacia servicio a la comunidad.

◆ Recursos del Condado Tarrant

Tenga acceso a la información con respecto a los varios servicios disponibles a la comunidad con una variedad de organizaciones que existen y funcionan en compañerismos.

◆ DU - Oportunidades Educativas

Tenga acceso a la información sobre oportunidades de participar o expresar interés en los programas educativos proporcionados por su departamento del Desarrollo Urbano de Texas AgriLife Extension Service - oficina del Condado Tarrant.

◆ Oportunidades de Empleo/Trabajo

Tenga acceso a la información sobre ferias de trabajo, oportunidades de aprendizaje patrocinadas por la comunidad centradas en la preparación para el trabajo, y posiciones disponibles en el condado que están buscando aspirantes calificados.



<http://tarrant.tamu.edu>

<http://tiny.cc/urbanscene>

YOUR URBAN DEVELOPMENT PROGRAM AREA COMMITTEE (UD-PAC) AT WORK!



ON THE AGENDA

During the last issue, you were informed of the newly formed UD-PAC that was beginning work in an advisory capacity for purposes of giving direction to the programming efforts of the Urban Development department for the year 2010. The committee has now met twice and has provided some outstanding suggestions and input that are sure to give a dynamic feel to the work of the department in the upcoming year.

The issues addressed included the following:

- Continuation or modification of the existing Building Connections Community Leadership Education program
- Considerations for the VIP Youth Leadership program and the modification of its current format
- Possible adoption of a new curriculum and educational program focused on the personal development of participants in the areas of attitude, responsibility, communication, problem solving, decision making, and preparing for the workplace
- Considerations for increasing outreach to a variety of potential audiences throughout the county
- Topics to be addressed during the 2010 Educational Series in print published in the Perspectives newsletter
- The adoption of formal roles for the members of the committee to play in the 2010 year

As you can see, they have been hard at work with a common goal in mind – to improve the lives of those living in Tarrant County through the development of outstanding programs that seek to address those needs identified by the community itself.

I am very excited about working with such a dynamic group of individuals and you can be sure to look forward to updates soon on the determinations made for the upcoming year in the next issue of Perspectives. Current Members of the committee include the following talented individuals:

- **Sue Matkin**, Assistant VP, Community Development Division, United Way of Tarrant County
- **Lylette Pharr**, Community Kitchen Administrator, Tarrant Area Food Bank
- **Dr. Angel Ilarazza**, Re-Entry Program Coordinator, Tarrant County Re-Entry Initiative
- **Anita Jones**, Re-Entry Education Liaison, Texas Youth Commission, FW District Office
- **Carlos DeAnda**, Early Childhood Specialist, Early Childhood Matters, City of Fort Worth
- **Steven B. Townsend**, Community Outreach Coordinator, Commissioner J.D. Johnson
- **David Taylor**, Recruiter, The Parenting Center, Healthy Marriage Program
- **Bill Russell**, Community Outreach Coordinator, Commissioner Marti Vanraeswaay
- **Debby Kratky**, Director of Capacity Building and Training, Workforce Solutions for Tarrant County
- **Cathy Young**, Community Outreach Coordinator, Commissioner Roy Brooks
- **Rebecca Barksdale**, Community Outreach Coordinator, Commissioner Gary Fickes
- **Lucy Carrion-Barnes**, Intensive Case Manager, The Women's Center
- **Herb Garcia**, Branch Manager, Unity One Credit Union
- **Farzana Mughal**, Coordinator, Healthy Marriage Demonstration Project, Child Care Associates
- **Linda Juarez**, Outreach Counselor, MAXIMUS

¡SU COMITÉ PARA EL PROGRAMA DE DESARROLLO URBANO (UD-PAC) TRABAJANDO!



En la última edición, se les informó sobre el UD-PAC recién formado que comenzaba a trabajar en una capacidad consultiva con el propósito de dar dirección a los esfuerzos educativos del Departamento para el Desarrollo Urbano para el año 2010. El comité ahora se ha reunido dos veces y ha proporcionado algunas sugerencias excepcionales cuales seguramente darán sensación dinámica al trabajo del departamento en el año próximo.

Las áreas tratadas incluyeron lo siguiente:

- Continuación o modificación del programa educativo Creando Uniones: Programa de Liderazgo Comunitario
- Consideraciones para el programa VIP para Jóvenes y la modificación de su formato actual
- La adopción posible de un nuevo plan de estudios y de un programa educativo centrada en el desarrollo personal de participantes en las áreas de actitud, responsabilidad, comunicación, solución de problemas, la toma de decisiones, y la preparación para el trabajo
- Consideraciones para añadir una variedad de audiencias potenciales en el condado
- Los asuntos que se tratarán durante la serie educativa del 2010 publicada en el boletín Perspectivas
- La adopción de papeles formales para los miembros del comité en el 2010

Como pueden ver, han trabajado eficientemente con un objetivo común en mente - mejorar las vidas de esos que viven en el condado de Tarrant a través del desarrollo de programas excepcionales que intentan tratar las necesidades identificadas por la comunidad.

Estoy muy emocionada de trabajar con un grupo de individuos tan dinámicos y usted puede estar seguro de leer las actualizaciones pronto sobre las determinaciones hechas para el próximo año en la próxima edición de Perspectivas. Los miembros actuales del comité incluyen a los siguientes individuos talentosos:

- **Sue Matkin**, VP Asistente, División de Desarrollo Comunitario, "United Way" del Condado Tarrant
- **Lylette Pharr**, Administradora de la Cocina Comunitaria, Banco de Alimentos del Área de Tarrant
- **Dr. Angel Ilarazza**, Coordinador, Programa de Reingreso, "Reentry Initiative", Condado Tarrant
- **Anita Jones**, Liaison para Educación del Reingreso, Comisión de la Juventud de Tejas, Oficina del Distrito de FW
- **Carlos DeAnda**, Especialista de la Niñez Temprana, "Early Childhood Matters", Ciudad de Fort Worth
- **Steven B. Townsend**, Coordinador Comunitario, Comisión del Condado Tarrant, Sr. J.D. Johnson
- **David Taylor**, Reclutador, El Centro para los Padres, Programa Unión Sana
- **Bill Russell**, Coordinador Comunitario, Comisión del Condado Tarrant, Sra. Marti Vanraveswaay
- **Debby Kratky**, Directora para el Entrenamiento y Desarrollo de Capacidades, "Workforce Solutions", Condado de Tarrant
- **Cathy Young**, Coordinadora Comunitaria, Comisión del Condado Tarrant, Sr. Roy Brooks
- **Rebecca Barksdale**, Coordinadora Comunitaria, Comisión del Condado Tarrant, Sr. Gary Fickes
- **Lucy Carrion-Barnes**, Encargada de Casos Intensivos, "The Women's Center"
- **Herb Garcia**, Encargado, "Unity One Credit Union"
- **Farzana Mughal**, Coordinadora de Proyecto, Unidos en Tejas, "Child Care Associates"
- **Linda Juarez**, Consejera Comunitaria, MAXIMUS

Perspectives

The Balancing Act!

Continuation page 8

It has been quite an adventure this year to go through the steps necessary to secure and maintain that position you had wanted for so long! You have researched, applied, interviewed, negotiated, and obtained that position! You have even worked diligently to learn how to effectively communicate with your co-workers and be a team player! Your work has not gone unnoticed! As you experience this much deserved success, many of you are also thinking the following:

Why is it that the more successful I am at work, the more problems I have at home?

It is an issue that is common to many...you find yourself struggling to maintain a healthy balance between your responsibilities at work and your responsibilities at home! It is time to take your final step in this great process!

Take the following mini-quiz from "WorkingResources.com" to determine your current level of work-life balance:

	Always	Often	Sometimes	Rarely	Never
I feel overwhelmed by too many tasks and responsibilities-juggling priorities.					
I am very busy and impatient.					
I get angry on a frequent basis.					
I have to cope with too many organizational or job task changes.					
I am drowning in an overload of information from mail, faxes, E-mail, the Internet.					
I feel pressured by too many demands from clients/customers /boss.					
I dislike turning over responsibility to others.					
I find it difficult to stay agile, flexible, and resilient and focus on what is important.					
Worry robs me of time and energy.					
I have difficulty making decisions affecting my work and the work of associates.					
I feel overwhelmed by the amount of billable hours required.					
My "B" and "C" priorities take so much time that I rarely get to the "A's".					
I put things off until it's too late, or no longer matters.					
I look at projects as a whole, rather than breaking them up into smaller units.					
I am sleep deprived and do not feel rested in the morning.					
I feel that my work does not reflect my vision, mission, and values.					
My behavior is incongruent with what I truly believe.					
Planning my day-every day is difficult for me.					
I am unable to establish a clear direction and develop personal and career goals.					
I find it difficult to create a healthy work and life balance.					
Total					

"I've learned that you can't have everything and do everything at the same time."

~Oprah Winfrey

El Ejercicio de Equilibrio

Continuación el la página 9

¡Ha sido absolutamente una aventura tomar los pasos necesarios para asegurar y mantener la posición que deseaba por tanto tiempo! Usted ha investigado, se ha aplicado, ha entrevistado, ha negociado, y ha obtenido esa posición! ¡Incluso, ha trabajado con diligencia para aprender cómo comunicarse con eficacia con sus compañeros de trabajo y ser un jugador de equipo! ¡Su trabajo no ha sido inadvertido! Mientras disfrutas de este éxito bastante merecido, muchos también se preguntan:

¿Por qué es que cuanto más acertado soy en el trabajo, más los problemas que tengo en el hogar?

¡Es ún problema muy común para muchos...se encuentra luchando para mantener un equilibrio sano entre sus responsabilidades en el trabajo y sus responsabilidades en el hogar! ¡Es hora de tomar su medida final en este gran proceso!

Tome el mini-examen siguiente de “WorkingResources.com” para determinar su nivel actual de balance entre la vida y el trabajo:

	Siempre	A menudo	A veces	Raramente	Nunca
Me siento abrumado por demasiadas tareas y responsabilidades.					
Estoy muy ocupado y soy impaciente.					
Me enojo frecuentemente.					
Tengo que hacerle frente a demasiados cambios de organización o tareas en el trabajo.					
Estoy ahogado en una sobrecarga de información del correo, faxes, email, etc.					
Siento presión como resultado de demasiadas demandas de clientes/jefe/patrón.					
No me gusta pasarle mis responsabilidades a otros.					
Es difícil permanecer ágil, flexible, y resistente y mantener foco en cuál es importante.					
La preocupación me roba de tiempo y energía.					
Es difícil tomar decisiones que afectan mi trabajo y el de mis asociados.					
Me siento abrumado por la cantidad de horas facturables requeridas.					
Mis prioridades de “B” y de “C” tardan tanto tiempo que no llego a las “A”.					
Suspendo cosas hasta que sean demasiado atrasados, o ya no tienen importancia.					
Proyectos son muy grandes, y no los veo como pasos pequeños hacia una meta final.					
No duermo lo suficiente y me siento cansado por las mañanas.					
Siento que mi trabajo no refleja mi visión, misión, y valores.					
Mi comportamiento es incongruente con lo que creo verdad.					
Planificación de mi día-cada día es difícil para mí.					
No puedo establecer una dirección clara y desarrollar metas personales y de carrera.					
Encuentro difícil crear un equilibrio saludable del trabajo y de la vida.					
Total					

“He aprendido que usted no puede tener todo y hacer todo al mismo tiempo.”

~Oprah Winfrey

Perspectives

The Balancing Act!

Continued from page 6

Score it as Follows:	Always (5)	Often (4)	Sometimes (3)	Rarely (2)	Never (1)
1 - 30 Master You are doing a great job managing your work and life. Congratulations!	31 - 50 Still Learning You are managing your work and life to some degree. There is still room for improvement.			51 - 100 Red Alert! Things may be spinning out of control. You need to change certain behaviors and learn new skills.	

Regardless of where you fall, you are sure to benefit from the following suggestions to improve or maintain a healthy balance between work and home.

At Work

♦ **Manage your Time Wisely**

Create "to do" lists. Break down large projects.



Handle one task at a time. Avoid procrastination. Set goals that are reasonable and attainable; workloads and deadlines should be realistic.

♦ **Be Aware of and Implement Company Procedures**

In today's working world, flexible schedules that include telecommuting, and possibilities for working from home once per month/once per week are becoming commonplace. Many organizations are developing work/life policies to increase employee morale, productivity, and satisfaction levels.



♦ **Listen to Your Body!**

You are only human and, as such, your body needs a break. Take one when necessary, but do not overindulge as it could become wasteful of your time. Small breaks allow you to think clearly and better manage stressful situations.

Most people struggle with life balance simply because they haven't paid the price to decide what is really important to them.

-Stephen Covey

When health is absent, wisdom cannot reveal itself, art cannot manifest, strength cannot fight, wealth becomes useless, and intelligence cannot be applied.

-Herophilus

♦ **Communicate Your Needs!**

Be honest about your need for help, when necessary. Communication will allow your colleagues and superiors to be aware of



and appropriately provide the support necessary. However, when you feel overwhelmed, do not complain, without offering practical alternatives or seeking input.

♦ **Learn to Say No!**

If your calendar overwhelms you just at the look of it, learn to say no and pace yourself! Allow an



appropriate amount of time before and after appointments and appropriately include time for the "unexpected" because that will always happen!

Continuation page 10

El Ejercicio de Equilibrio

Continuación de la página 7

Anótelo como sigue:

Siempre (5)

A menudo (4)

A veces (3)

Raramente (2)

Nunca (1)

1 - 30 MAESTRO

Está haciendo un gran trabajo en manejar su trabajo y vida.
¡Felicidades!

31 - 50 TODAVÍA APRENDIENDO

Está manejando su trabajo y vida a cierto grado. Todavía hay sitio para mejorar.

51 - 100 ¡ALARMA ROJA!

Las cosas pueden girar fuera de control. Usted necesita cambiar ciertos comportamientos y aprender nuevas destrezas.

Sin importar donde usted cae, usted está seguro de beneficiarse de las sugerencias siguientes para mejorar o para mantener un equilibrio sano entre el trabajo y el hogar.

En El Trabajo

♦ Maneje su tiempo sabiamente

Cree listas "para hacer". Analice los proyectos grandes. Dirija una tarea a la vez. Evite la dilación. Fije metas que son razonables y alcanzables.



♦ Familiarizese con los Procedimientos de su Compañía

Horarios flexibles que incluyen la teleconmutación, y las posibilidades de trabajar desde su hogar una vez por mes/semana son mas comunes. Muchas organizaciones están desarrollando pólizas de vida/trabajo para aumentar el moral, la productividad, y niveles de satisfacción de sus empleados.



♦ ¡Hágale caso a su cuerpo!

Es humano y, como tal, su cuerpo necesita un descanso. Tome uno cuando es necesario, pero no tome demasiadas; pues podría llegar a ser derrochador de su tiempo. Los pequeños descansos permiten que usted piense claramente y que maneje situaciones agotadoras con mas eficacia.

La mayoría de la gente lucha con el balance de la vida simplemente porque no han pagado el precio para decidir cuál es realmente importante en él.

-Stephen Covey

Cuando la salud es ausente, la sabiduría no puede revelarse, arte no puede manifestarse, la fuerza no puede luchar, la abundancia se convierte inútil, e inteligencia no puede ser aplicado.

-Herophilus

♦ ¡Comuniqué sus necesidades!

Sea honesto sobre su necesidad de ayuda, cuando es necesario. La comunicación permitirá que sus colegas y superiores sean conscientes y proporcionen apropiadamente la ayuda necesaria. Sin embargo, cuando se sienta abrumado, no se queje, sin el ofrecimiento de alternativas prácticas o buscar las ideas de otros.



♦ ¡Aprenda a decir que no!

¡Si su calendario le abruma apenas al mirarla, aprenda a decir que no y ayúdese usted mismo! ¡Dé un plazo de tiempo apropiada antes y después de sus citas e incluya tiempo para lo "inesperado" porque siempre sucederá!



Continuación página 11

The Balancing Act!

Continued from page 8

At Home

◆ **Turn Off Your Blackberry!**

The very thing that makes it easy for you to do your job, can be the very thing that keeps you away from your family if you give it the same attention 24 hours per day. By all means, keep it on if you've scheduled flex time, but be aware of the need to also schedule in your personal time.



◆ **Share Responsibilities!**

Communicate your desire to spend more time with them to your family and seek their assistance in ensuring all household tasks are shared and completed so that everyone can enjoy each other!

◆ **Know the meaning of EAP!**

Many organizations offer what is called an Employee Assistance Program that saves you time by providing guidance on various life related issues including finding day care and elderly care services as well as referrals for mental health and other needs.

◆ **Take Care of Yourself!**

We cannot take care of our families if we are not well ourselves. Seek to eat a balanced diet and get enough exercise. Invite the family to join in these activities and make it a family affair. Not only will your health benefit, but your entire family will increase their health as a result while also spending quality time together!



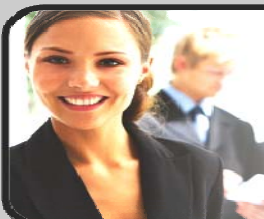
◆ **Help Yourself!**

Many are afraid to seek the services of a professional for themselves. It is a sign of strength to realize when you are overwhelmed, cannot fix it alone, and seek the appropriate assistance so as to maintain your effectiveness at work and at home for the sake of yourself, your family, and your business!



A harmonious relationship with one you love can enhance your work, health and entire well-being.

-Doc Childre



In the next issue of Perspectives:
Review 2009's Unlocking the Doors of Opportunity and be introduced to the new educational series for 2010!

El ejercicio de equilibrio

En el Hogar

♦ ¡Apague su Blackberry!

Lo mismo que facilita su trabajo, puede ser lo mismo que lo separa de su familia si le presta la misma atención 24 horas por día. Por supuesto, guárdelo encendido si usted ha programado tiempo de flexión, pero sea consciente de la necesidad también de programar su tiempo personal.



♦ ¡Responsabilidades Compartidas!

¡Comunique su deseo de pasar más tiempo con ellos a su familia y busque su ayuda en asegurar que las tareas del hogar sean compartidas de modo que cada uno pueda gozarse el tiempo juntos!

♦ ¡Sepa el significado de EAP!

Muchas organizaciones tienen ún plan de “ayuda para el empleado” que ayuda atraves de el proporcionamiento de varios servicios incluyendo encontrar cuidado de niños y mayores así como remisiones para la salud mental y otras necesidades.

♦ ¡Cuidese!

No podemos cuidar a nuestras familias si no nos cuidamos. Búsque comer una dieta equilibrada y conseguir bastante ejercicio. Invite a su familia para que participen tambien. ¡No sólo se beneficiará usted, pero su familia entera aumentará su salud mientras que comparten mas tiempo juntos!



♦ ¡Ayúdese usted mismo!

Muchos tienen miedo de buscar los servicios de un profesional para sí mismos. Es una muestra de fortaleza realizar que está abrumado, no puede fijarla sola, y necesita asistencia apropiada para mantener su eficacia en el trabajo y en el hogar por el bien de sí mismo, de su familia, y de su negocio!



Un lazo armonioso con uno que usted ama puede realzar su trabajo, salud y bienestar entero.

-Doc Childre



En la siguiente edición de Perspectivas:

¡Repase los temas de 2009 e introdúzcase a la nueva serie educativa para el 2010!

Perspectivas *Perspectivas*

Websites:

<http://tiny.cc/urbanscene> (UD-BLOG)
<http://Tarrant.tamu.edu> (COUNTY WEB PAGE)
<http://buildingconnections.tamu.edu>
<http://www.tcre.org/>
<http://www.texasleadership.org>
<http://communityeconomics.tamu.edu>
<http://www.hwnt.org/>
<http://nacdep.net>
<http://www.tarrantcounty.com/eTCRI/site/default.asp>

To join our mailing list, receive more information, make an appointment to meet with your CEA, request an event to be placed in our community calendar, or express interest in our programs, contact:

Clairessa Reyes
Administrative Assistant
Urban Development
817.884.1946



Mónica Santiago

County Extension Agent-Urban Development
(Hablamos Español)

El contenido del boletín Perspectivas es para objetivos educativos e informativos solamente. Las referencias a productos/servicios/abastecedores específicos no implican endósos. Le sugerimos a nuestros lectores que consulten a consejeros profesionales para necesidades específicas.

The contents of Perspectives are for educational and informational purposes only. References to specific products/services/providers do not imply endorsements. We encourage our readers to consult professional advisors for specific needs.

<http://tarrant.tamu.edu>

<http://tiny.cc/urbanscene>