



## ¡No Olvides!

Los servicios de EAP están disponibles para usted y los miembros de la unidad familiar así como niños dependientes que viven lejos de la casa, hasta la edad de 26.

## Recordatorio de Beneficios

El dinero puede estar apretado después de las festividades, así que asegúrese de consultar el beneficio de Ahorro y Estilo de Vida para descuentos, recompensas y beneficios en productos y servicios. Estos incluyen Salud & Bienestar, Auto, Electrónicos, Ropa, Restaurantes, Belleza & Spa, Flores & Regalos, Deportes & Gimnasia y ¡mucho más!

## Acontecimientos Saludables de Enero

- [Mes Nacional del Donante de Sangre](#)
- [Mes de Concientización de Glaucoma](#)
- [Mes de Concientización Sobre la Salud Cervical](#)

## ¡Estamos Aquí si Nos Necesita Ahora y en 2023!

Al comenzar el nuevo año, recuerde que su EAP está aquí para ayudar a 24/7/365, ¡incluso estamos aquí durante las festividades! ¡Mantenga nuestro número a la mano.



Boletín Informativo Enero 2023

# Haga de 2023 Un Año de Cambio Positivo

El cambio es bueno. Evite que la vida se vuelva monótona, construya resiliencia, nos ayuda a crecer y es vital si queremos alcanzar nuevas metas. Pero seamos honestos, el cambio no es fácil. A veces da miedo, y a menudo sucede estando listos o no.

Cada nuevo año, alrededor del 40% de los estadounidenses aceptan el cambio haciendo resoluciones para el próximo año. Las resoluciones más populares se centran en mejorar el manejo del dinero y construir hábitos más saludables. Otras resoluciones incluyen trabajar para alcanzar metas personales y profesionales, como aprender una nueva destreza o mejorar una relación. Pero a pesar de nuestras buenas intenciones, menos del 12% de esas resoluciones se mantienen. Su EAP ofrece un arma secreta que puede ayudar: aprovechar la experiencia de los consejeros y entrenadores que son expertos en el cambio. Pueden ayudarlo a mantenerse en el camino apropiado y hacer que sea más probable que tenga éxito. **Estos son algunos ejemplos de cómo podemos ayudar:**

- **Tenga más control de su dinero.** Aprenda sobre presupuesto, crédito, deuda y administración de dinero con un entrenador financiero certificado. Los entrenadores incluso pueden ayudarlo a administrar la Deuda Estudiantil.

- **Hacer más ejercicio, comer más saludable o lograr otro objetivo de aptitud física.** Cualesquiera que sean sus objetivos de acondicionamiento físico personal, el Entrenador de Bienestar Certificado puede ayudarlo a hacer un plan sólido para ayudar y apoyarlo durante todo su viaje.
- **Llevarse mejor con los demás.** El Entrenador en Comunicación Efectiva puede ayudarlo a fortalecer su inteligencia emocional y mejorar las habilidades de comunicación interpersonal tanto en el trabajo como en el hogar.
- **Reducir el estrés y aprender a relajarse.** El entrenador puede ayudarlo a manejar el estrés, aprender sobre los beneficios del yoga y la meditación, o ayudarlo a lograr un mejor equilibrio entre su trabajo y la vida familiar.
- **Lograr un objetivo personal.** ¿Quiere comprar una casa, planificar la jubilación o tener éxito como supervisor? El entrenador puede ayudar.
- **Resolver un problema personal persistente.** Los consejeros pueden ayudarlo con problemas no resueltos relacionados con la salud mental, las relaciones y más. Haga de este el año para abordar un problema que le ha preocupado.

Además de los entrenadores y los consejeros, aproveche los videos en línea, artículos, calculadoras, autoevaluaciones y cursos en línea para ayudar a lograr sus objetivos de cambio, ya sea que esos objetivos sean profesionales o personales.

## Lo Que los Grandes Pensadores Tienen Que Decir Sobre el Cambio

- "Mejorar es cambiar; Ser perfecto es cambiar a menudo". – **Winston Churchill**
- "El secreto del cambio es enfocar toda su energía no en luchar contra lo viejo, sino en la construcción de lo nuevo". – **Sócrates**
- "No tenga miedo de renunciar a lo bueno para ir por lo estupendo". – **John D. Rockefeller**
- "El cambio es inevitable. El crecimiento es opcional". – **John C. Maxwell**



Tasa de satisfacción de los empleados del 98%

www.HealthCareEAP.com | 800.252.4555



# Selección de Entrenamiento

Para apoyar sus objetivos de cambio, elija entre miles de cursos de aprendizaje electrónico en línea, muchos de ellos en ráfagas cortas de micro-aprendizaje que puede tomar a su conveniencia. Se agregan nuevos temas cada mes, así que revise a menudo. Inicie sesión en [www.HealthCareEAP.com](http://www.HealthCareEAP.com) y haga clic en la biblioteca de capacitación integral en el "Centro de Capacitación".

- **¡Nuevo! Cinco Días de Aptitud Física | Curso: SVL\_074121**  
Tome este curso completo de 84 minutos a la vez o clic en el texto resaltado debajo del video para dividirlo en 9 segmentos más cortos de entrenamientos individuales, además de calentamiento y enfriamiento.
- **¡Las Personas Importan! Conectar la Ética y el Respeto en el Lugar de Trabajo**  
**Curso: SVL\_061135**  
La ética se trata de respeto, ya sea una política, persona, propiedad u organización. Este curso de 21 minutos se centra en las personas y el respeto.
- **El Éxito de Vanguardia en el Trabajo: Tenga Confianza y Asertividad**  
**Curso: SVL\_066143\_NQ**  
En este video de 11 minutos, aprenda a hablar con confianza y también superar los bloqueos y barreras personales.

## Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a [www.HealthCareEAP.com](http://www.HealthCareEAP.com) y haga clic en **inicio de sesión de miembro**
2. Si ya ha creado una cuenta, inicie sesión con su nombre de usuario/contraseña.
3. Si es su primera vez, haga clic en **REGISTRARSE** para crear su nombre de usuario y contraseña. Solo necesita registrarse una vez.
4. Haga clic en el "Centro de Capacitación" y luego seleccione "Biblioteca de formación completa."
5. In En la barra de **Búsqueda** en la parte superior de la pantalla, escriba el código del curso o busque un tema.
6. Haga clic en el icono del curso y haga clic en el botón 'Iniciar' para comenzar.

**Para obtener un certificado:** Vea el curso y tome la prueba corta. No todos los cursos requieren una prueba corta, pero si es así, debe obtener una puntuación al menos del 80% para un certificado. Para obtener su certificado, haga clic en el icono de debajo de la esquina derecho del video. El certificado se descargará a su computadora.

