



Boletín Informativo Julio 2022



## ¡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.

## ¡Tenga un Verano Saludable, Feliz y Seguro!

Coma fresco, coma local. Obtenga su "5 al día" con frutas y verduras frescas de los [mercados de agricultores locales y puestos agrícolas](#). Comprar en los mercados de agricultores locales puede ofrecer un impulso nutricional saludable a su dieta al tiempo que apoya a su comunidad local. Además, son divertidos, y los agricultores pueden ofrecer excelentes consejos para la preparación y almacenamiento de productos. Para combinar el ejercicio y la nutrición, busque granjas ["escoja la suya"](#). Julio es el mes Nacional de Arándanos, así que aproveche esta cosecha. Aproximadamente 80 calorías por taza, estas pequeñas frutas son una fuente nutritiva.

**Póngase en forma al aire libre.** Julio es el Mes de Parques y Recreación - ¿Por qué no disfrutar de actividades al aire libre en los parques de nuestra nación? Cualquiera que sea su actividad favorita: ciclismo, paseos en bote, observación de aves, escalar, senderismo, canoas, pesca, natación y más, hay un parque donde puede "hacer lo suyo". [Encuentre el parque adecuado para usted](#) por actividad o ubicación.

**Manténgase seguro.** Tenga en cuenta los peligros de la temporada. Esté atento al clima y tenga cuidado con las tormentas severas. Verifique el índice UV en su área. Limite la exposición al sol para proteger sus ojos y su piel durante los días de verano cuando los rayos UV del sol sean los más fuertes. Todos deben ser conocer los signos de agotamiento por calor, insolación y la importancia de la hidratación. Repase sus destrezas de la natación, la navegación, el senderismo, la parrillada y otros consejos de seguridad para la actividad de verano de su elección. Vea nuestra publicación en el foro: [Bienestar y seguridad de verano al aire libre](#).

Como miembro de ESI EAP, usted y su familia tienen acceso a muchos beneficios de bienestar al iniciar sesión en [www.HealthCareEAP.com](http://www.HealthCareEAP.com) para explorar el Centro de Bienestar en línea o llamando para conectarse con un Entrenador de Bienestar para ayuda individual y desarrollar objetivos de nutrición o acondicionamiento físico.

## Ahorros de Vacaciones

¿Planeando un viaje por carretera este verano? O tal vez este decidiendo finalmente hacer ese viaje de sus sueños. Cualquiera que sea su estilo, ¿por qué pagar más de lo que necesita? A través de su EAP y **Beneficio de Ahorro de Estilo de Vida**, puede disfrutar de descuentos, recompensas, ofertas de devolución de efectivo y ventajas en:

- **Servicios de viaje** • ofertas de vacaciones • cruceros • alquiler de automóviles • parques temáticos y acuáticos
- entradas para eventos y atracciones
- excursiones en autobuses • museos
- zoológicos • eventos deportivos • teatros • restaurantes

¡Y antes o después de su viaje, asegúrese de ver las ofertas de sus marcas favoritas en casa también!

## Herramientas de Dinero

¿Sabía que su EAP tiene 163 calculadoras que le permiten explorar varios escenarios financieros? Aquí hay solo una muestra: ¡puede iniciar sesión en [www.HealthCareEAP.com](http://www.HealthCareEAP.com) para verlos todos!

- **Pago de Tarjeta de Crédito:** Use esta calculadora para ver lo que se necesitará para pagar el saldo de su tarjeta de crédito y qué puede cambiar para cumplir con sus objetivos de pago. Calculadoras relacionadas: Reducir la Deuda de su Tarjeta de Crédito y Acelerar el Pago de la Deuda



Tasa de satisfacción de los empleados del 98%

[www.HealthCareEAP.com](http://www.HealthCareEAP.com) | 800.252.4555

- **Calculadora para su Nido de Jubilación:** ¿Sabe cuánto se necesita para crear una jubilación segura? Use esta calculadora para ayudar a determinar qué tamaño debe tener su nido de jubilación.
- **Análisis del Presupuesto del Hogar:** Uno de los aspectos más importantes para controlar su presupuesto es determinar a dónde va su dinero. Esta calculadora le ayuda a hacer precisamente eso. También le ayudará a identificar áreas de mejora.
- **Calculadora de Alquiler de Viviendas versus Comprar:** Se necesita más que ver el pago de su hipoteca para responder a esta pregunta. Analice tarifas, impuestos y pagos mensuales para ayudarlo a tomar una decisión entre estas dos opciones.

## Escuela de Verano

Cuando se esté poniéndose en forma y saludable este verano, no olvide ejercitar su cerebro también. Tenemos la escuela de verano ideal: más de 10,000 cursos de Aprendizaje Electrónico en línea, muchos de ellos cortos de micro-aprendizaje que puede tomar a su conveniencia. Agregamos nuevos temas cada mes. Explore nuevos cursos populares iniciando sesión en [www.HealthCareEAP.com](http://www.HealthCareEAP.com), haga clic en el icono "Centro de Entrenamientos" y haga clic en el icono "Entrenamientos Nuevos y Mejorados".

- **¡NUEVO! Venta Profesional: Todos Están en Ventas | Curso: SVL\_1021388**  
Este video de 7 minutos es una de las 30 lecciones con el gurú de ventas Jim Cathcart, que enseña cómo cualquiera puede contribuir a la experiencia del cliente mediante la elaboración y mantenimiento de la confianza.
- **7 Formas de Mejorar la Apariencia de su Video-llamada | Curso: SVL\_1021557**  
Este video de 6 minutos cubre el código de vestimenta, las prácticas de aseo, el lenguaje corporal, la iluminación, el ángulo de la cámara y la importancia de una práctica.
- **Comprender y Prevenir Enfermedades Asociadas al Calor | Curso: SVL\_089077**  
El estrés por calor es peligroso tanto en el trabajo como fuera del trabajo. En este video de 17 minutos, aprenda la prevención, los síntomas y los pasos a tomar en caso de que ocurra.

## Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a [www.HealthCareEAP.com](http://www.HealthCareEAP.com) y haga clic en el icono para iniciar sesión en Empleado y Familia.
2. Si ya ha creado una cuenta, inicie sesión con su nombre de usuario/contraseña.
3. Si es su primera vez, haga clic en el icono de REGISTRARSE para crear su nombre de usuario y contraseña. Solo necesita registrarse una vez.
4. Haga clic en el icono "Centro de Capacitación" y luego seleccione "Nuevos & Capacitaciones Mejoradas."
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:** Ve al 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 derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.

