



## ¡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.

Boletín Marzo 2022

## Mejore Su Estado Financiero

¡Una encuesta reciente indica que el consumidor promedio se preocupa por el dinero hasta 6 veces al día! Si está buscando reducir las preocupaciones de dinero y poner su casa financiera en orden, aquí hay algunas de las mejores prácticas:

• **Establezca y siga un presupuesto de gastos** • **De seguimiento al plan de los gastos del hogar** • **Trabajar para reducir la deuda** • **Encuentre formas de gastar menos** • **Guardar en cada período de pago** • **Crear un fondo de emergencia** • **Ahorre para lograr objetivos a largo plazo como la jubilación y la educación de los hijos** • **Revise sus necesidades de seguro** • **Educarse sobre el dinero y las finanzas.**

Estas mejores prácticas pueden parecer abrumadoras. Sin embargo, su EAP puede ayudarlo a obtener control y mejorar su panorama financiero con una amplia gama de beneficios financieros, que incluyen:

- **Entrenador Financiero Certificado:** Obtenga ayuda con la deuda estudiantil, la compra de viviendas, el ahorro y gastos, la planificación de la jubilación y la creación de un presupuesto.
- **Cursos de Finanzas Personales e Inversiones:** Tome el control de sus finanzas a su propio ritmo con cientos de cursos de finanzas en línea.
- **Presupuesto y Herramientas para el Consumidor:** Herramientas para Tiempos Difíciles ofrece ideas para ahorrar dinero y recursos para hacer más con menos. Además, acceda a evaluaciones financieras y pruebe escenarios financieros con 167 calculadoras.
- **Beneficios de Ahorros de Estilo de Vida:** Explore miles de descuentos, recompensas y ventajas en una variedad de categorías de sus marcas favoritas.

Explore estas y otras herramientas y beneficios gratuitos en línea las 24 horas del día, los 7 días de la semana, iniciando sesión en: [www.HealthCareEAP.com](http://www.HealthCareEAP.com) o llámenos si necesita ayuda.

## ¡La Nutrición Importa!

Marzo es el **Mes Nacional de la Nutrición**, patrocinado por la Academia de Nutrición y Dietética. Este año, animan a explorar un mundo de sabores mediante la incorporación de alimentos culturales y tradiciones en su dieta. También enfatizan la importancia de tomar decisiones informadas de alimentos, desarrollando hábitos de alimentación y actividad física, aprendiendo cómo leer las etiquetas de nutrición, utilizando una lista de comestibles al comprar, y hacer ejercicio regularmente.

## Consejos para la Preparación de Impuestos

La fecha límite este año para presentar declaraciones de impuestos federales es el lunes 18 de abril. Revise la fecha límite de su estado, que puede ser diferente. Para acelerar sus devoluciones, el IRS ofrece algunos consejos:

- Reúna todos los documentos antes de preparar una declaración de impuestos; asegúrese de que la información sobre el pago de estímulo y el Crédito Tributario por Hijos anticipado sea precisa.
- Use e-file y depósito directo para presentar declaraciones y evitar demoras.
- Las estafas fiscales siempre son grandes en esta época del año. No sea una víctima: el IRS tiene una lista de [estafas fiscales y alertas para los consumidores](#).
- Evite estos errores [comunes de devolución de impuestos](#).

Para obtener más información, [revise los recursos del IRS y las herramientas en línea](#).



Tasa de satisfacción de los empleados del 98%

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

Hacer pequeños cambios durante el Mes Nacional de la Nutrición, y con el tiempo, ayuda a mejorar la salud ahora y en el futuro. Los pequeños cambios que puede hacer incluyen:

• **Desayunar todos los días** • **Reducir los azúcares y la sal** • **Haga la mitad de su plato de frutas y verduras** • **Coma mariscos dos veces por semana** • **Elija meriendas saludables** • **Tomar más agua** • **Disminuya la velocidad al comer durante la hora de las comidas** • **Reduzca sus porciones** • **Llame a un entrenador de EAP o inicie sesión en el Centro de Bienestar para obtener más consejos y recursos de nutrición.**

## Elecciones Populares en Aprendizaje en Línea

Explore algunas de las elecciones más populares de nuestros 10,000+ cursos de Aprendizaje en Línea y Entrenamientos. Simplemente entre a [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! Cómo Ser un Mejor Compañero de Equipo:** | Curso: **SVL\_1021367**  
En este video de 7 minutos, aprenda las destrezas para convertirse en una parte más eficaz de un equipo a través de un enfoque en la autoconciencia tanto interna como externa.
- **Cuatro Formas de Mejorar su Carrera:** | Curso: **SVL\_066164\_NQ**  
Este video de 10 minutos analizará los temas como mantener la integridad, el aprender del fracaso y salir de la zona segura, todos diseñados para ayudarlo a impulsar su carrera.
- **Establecimiento de Objetivos Financieros Personales:** | Curso: **SVL\_102298**  
Esta lección se divide en 3 partes (19 minutos en total) para ayudarlo a identificar los objetivos financieros que más le importan, priorizar esos objetivos y hacer un presupuesto para alcanzarlos.

### Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a [www.HealthCareEAP.com](http://www.HealthCareEAP.com) y haga clic 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 **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 "Nuevos & Capacitaciones Mejoradas."
5. 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 derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.

