



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.HigherEdEAP.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.HigherEdEAP.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%

- **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.HigherEdEAP.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.HigherEdEAP.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. 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 derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.

