

# MENTAL HEALTH AWARENESS

Boletín Informativo Octubre 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.

## Concientización Sobre La Salud Mental

A menudo, cuando nos sentimos bien y saludables, damos por sentado nuestra salud mental. Simplemente no pensamos en ello como un problema que nos afecta. En realidad, la enfermedad mental afecta a todos directa o indirectamente a través de familiares, amigos o compañeros de trabajo. Del 2 al 8 de octubre es la **Semana de Concientización Sobre La Salud Mental**, un buen momento para pensar y centrarse en su propia salud mental.

La enfermedad mental más común es la depresión mayor, que afecta a más de 16 millones de adultos estadounidenses cada año. ¿Por qué no tomar [una Evaluación de Depresión en línea rápida y gratuita](#) el 6 de octubre, el Día Nacional de la Detección de la Depresión? Así como regularmente vamos para detectar la presión arterial, la salud del corazón o cualquier otra enfermedad, los exámenes de depresión deben ser una parte rutinaria de la atención médica para usted y sus seres queridos. La prueba anónima de detección confidencial está patrocinada por "Mental Health America". (Salud Mental America)

Alrededor de la mitad de los que se ven afectados por la salud mental evitan obtener ayuda por una variedad de razones, desde la preocupación por el estigma, el costo o hasta no saber cómo encontrar la ayuda que necesitan. Su empleador le facilita la búsqueda para la atención de salud mental de calidad a través de su Programa de Asistencia Al Empleados (EAP) para usted y su familia:

- El asesoramiento telefónico en el momento de los profesionales clínicos 24/7/365 para manejar la ansiedad, depresión, problemas de salud mental y más. Llame a nuestro número gratuito de día o noche- **800.252.4555**.
- Entrenador profesional individual para problemas del manejo del estrés, resiliencia y bienestar. Llame al **800.252.4555** para hablar sobre opciones de entrenamiento.
- Recursos de autoayuda en línea, evaluaciones y cursos en video relacionados a problemas de salud mental. Inicie sesión en [www.HigherEdEAP.com](http://www.HigherEdEAP.com) y haga chasquido en Bienestar Emocional.

## ¡Próximamente!

El 1 de octubre, lanzamos nuestra rediseñada **Red Cibernética (también conocida como nuestro Centro de Recursos de Autoayuda)**, con un aspecto fresco, una navegación y búsquedas más fáciles, más controles de usuario, videos, artículos y herramientas nuevas y actualizadas, incluidos nuevos y excelentes Centros de aprendizaje sobre temas populares. No podemos esperar para compartir, ¡se lo recordaremos cuando esté en vivo!

## ¡Conductor & Alerta de Peatones!

Según la Asociación de Seguridad en las Carreteras de los Gobernadores, las muertes de peatones en los Estados Unidos se han disparado al nivel más alto en 40 años, representando el 17% de todas las muertes relacionadas con el tráfico. La mayoría de las muertes están relacionadas con el exceso de velocidad y ocurren por la noche cuando la visibilidad es deficiente. ¡Tenga cuidado y sea consciente! Aquí hay algunos recursos de manejar con seguridad.

- [Seguridad Peatonal](#) - Excelentes consejos y recursos para conductores y peatones
- [Tome Medidas para Evitar Lesiones o la Muerte Mientras Camina](#)
- [Seguridad en el Manejo en Invierno](#)

## Presupuesto de Fin de Año

Entre las celebraciones, vacaciones, el entretenimiento, los viajes durante las festividades y los regalos, los últimos meses del año pueden ser bastante costosos, y este año, la alta inflación es un desafío financiero adicional. Nuestro consejo de los expertos: ¡Establezca ahora un presupuesto realista para las festividades y adhiérase a él! Su EAP tiene herramientas para ayudarlo durante la temporada de festividades cuando inicia sesión en [www.HigherEdEAP.com](http://www.HigherEdEAP.com):



Tasa de satisfacción de los empleados del 98%

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

- **Presupuesto y Herramientas Para el Consumidor:** Las Herramientas para Tiempos Difíciles ofrecen ideas y recursos que ahorran dinero para hacer más con menos. Además, acceda a herramientas de presupuesto y calculadoras en el Centro de Finanzas y Educación Personal.
- **Ahorre Dinero:** En sus Beneficios de Ahorro en Estilo de Vida, explore miles de descuentos, recompensas y ventajas en una variedad de categorías de sus marcas favoritas.

## ¡Incremente Sus Habilidades!

Escoja entre 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. Inicie una sesión en [www.HigherEdEAP.com](http://www.HigherEdEAP.com), haga clic en el icono "Centro de Entrenamientos" y haga clic en el icono "Biblioteca de formación completa".

- **¡NUEVO! Elementos esenciales de Windows 11 | Curso: SVL\_205572**  
Aprenda a personalizar, configurar, encontrar y usar herramientas, y aplicaciones clave en este video de 32 minutos.
- **Manejar Seguro: Evite la Agresión I Curso: SVL\_1020018**  
En este video de 8 minutos, aprenda cuales son las conductas de manejo agresivo, qué hacer si se encuentra con esas conductas y cómo reducir su propio comportamiento de manejar en forma agresiva.
- **Salud Financiera Personal: Presupuesto I Curso: SVL\_1020544**  
Aprenda consejos útiles de presupuesto, como ahorrar para lo inesperado, responsabilizarse y mantener una actitud positiva en esta lección en video de 7 minutos.

### Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a [www.HigherEdEAP.com](http://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 "Biblioteca de formación completa."
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.

