



Boletín Informativo Diciembre 2022



Public Safety  
EAP  
A division of ESI



## ¡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.

## Consejo para las Dinámicas de las Festividades

Para la mayoría de las personas, reunirse con familiares y amigos es la mayor alegría de la temporada de festividades. Pero después de unos años de pequeñas y discretas celebraciones en tiempos de pandemias, puede ser perdonado si necesita repasar sus habilidades y etiqueta sociales. Les pedimos a nuestros consejeros que compartieran sus mejores consejos para sobrevivir a la temporada de festividades con un estrés mínimo. Esto fue lo que dijeron:

- **Mantenga expectativas realistas.** Las cosas no siempre saldrán según lo planeado. Abraza la imperfección. Relájese.
- **Deje los dispositivos y apague los electrónicos.** Haga una regla de "no electrónicos" en cenas y reuniones especiales.
- **Mantenga el sentido del humor.** La risa, el humor y una actitud positiva son contagiosas y pueden cubrir una multitud de pecados.

- **Sea un donante, no un interesado.** Escuche más de lo que habla. De más de lo que recibe. La bondad y la generosidad construyen felicidad y reducen el estrés.
- **Sea flexible Las tradiciones cambian a medida que las familias se expanden.** Siga los cambios y recuerde que se trata de personas y de compartir, no de rituales.
- **Evite los temas delicados.** Manténgase alejado de los temas que conducen a argumentos. Si no puede, practique la tolerancia. De a las personas el beneficio de la duda.
- **Perdone y olvide.** Las festividades son el momento perfecto para liberarse de la carga de viejos rencores. El perdón es liberador y un regalo tanto para el perdonador como para el perdonado.

## ¡Construya Resiliencia para un 2023 Exitoso!

Si está buscando hacer algunos cambios o alcanzar metas personales o profesionales en el próximo año, este es un buen lugar para comenzar: **Desarrollar su resiliencia.**

Piense en la resiliencia como una competencia psicológica que nos permite llevar vidas auténticas, satisfactorias y equilibradas. Nos equipa para adaptarnos a las desgracias y contratiempos de la vida y volver a ponernos de pie.

Haga clic a continuación para visitar nuestro kit de herramientas de supervivencia navideña 2022

[Ver el kit de herramientas](#)

### Fechas Saludables de Diciembre

- Mes de diciembre - [Mes Nacional de Juguetes y Regalos Seguros](#)
- 1 de diciembre - [Día Mundial del SIDA](#)
- 3 de diciembre - [Día Internacional de Personas con Discapacidad](#)
- Del 5 al 9 de diciembre - [Semana Nacional de Vacunación Contra la Influenza](#)

### ¡Estamos Aquí Si Nos Necesita Durante las Festividades!

¡Las festividades pueden ser estresantes! Si todo llega a ser demasiado, su EAP está aquí para ayudar 24-7-365. Solo llámenos al 1-888-327-1060.



Tasa de satisfacción de los empleados del 98%

www.PublicSafetyEAP.com | 1.888.327.1060

También nos ayuda a seguir nuestros sueños y alcanzar importantes objetivos de vida. Es importante que reconozcamos el papel vital que desempeña en nuestras vidas, y que trabajemos para nutrir y hacer crecer nuestra resiliencia personal. Al igual que un músculo, se beneficia al flexionarlo, ejercitarlo y mantenerlo en forma.

Inicie sesión en Recursos de Autoayuda en [www.PublicSafetyEAP.com](http://www.PublicSafetyEAP.com) e ingrese en "desarrollar resiliencia" en el cuadro de búsqueda para acceder a Capacitación de Resiliencia, así como a un seminario en línea, fragmentos de capacitación, artículos, aplicaciones recomendadas, libros y podcasts.

## Selección de Entrenamientos

Elija entre miles de cursos en línea, muchos de ellos en breves ráfagas de micro-aprendizaje que puede tomar a su conveniencia. Agregamos nuevos temas cada mes. Inicie sesión en [www.PublicSafetyEAP.com](http://www.PublicSafetyEAP.com) y haga clic en la biblioteca de capacitación integral en el "Centro de Capacitación".

- **¡Nuevo! Lo Que Necesitas para Tener Éxito Habilidades Empresariales: Cómo Liderar e Influir en Otros** | Curso: **SVL\_074093**  
El video de 5 minutos discute la diferencia entre ser un líder y un influyente, generar confianza, escuchar activamente y dar un ejemplo positivo.
- **Conducción Segura: Clima Invernal** | Curso: **SVL\_1026410**  
Este video de 8 minutos explica cómo prepararse y manejar en las condiciones invernales en la carretera mientras se conduce.
- **Disminuir los Conflictos** | Curso: **SVL\_104331**  
Esta serie de 3 partes de 19 minutos lo ayuda a aprender a reconocer y eliminar prejuicios, escuchar activamente y desarrollar una mentalidad de solución.

### Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a [www.PublicSafetyEAP.com](http://www.PublicSafetyEAP.com) y haga **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 derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.

