



¡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 Febrero 2022

Amor En El Mundo Real

El Día de San Valentín pinta una versión idealizada del amor, pero en el mundo real, el amor no es todo corazón y flores. Incluso las relaciones saludables y amorosas se topan con aguas tormentosas que necesitan ser navegadas. Los problemas de relación se encuentran entre las principales razones por las que las personas acuden a su EAP en busca de ayuda. **Estos son los problemas comunes que escuchamos:**

- **Pérdida de confianza** – Los grandes problemas como la infidelidad o la adicción afectan enormemente la confianza, pero los problemas cotidianos más pequeños también pueden erosionar la confianza con el tiempo.
- **Diferencias en prioridades** – Al principio de una relación, los objetivos pueden estar alineados, pero con el tiempo, pueden surgir diferencias incómodas sobre la carrera, la familia o los valores.
- **Distracciones** – Absorberse en las demandas del trabajo, las redes sociales, los amigos y los pasatiempos puede

hacer que una de las partes se sienta abandonada o no amada.

- **Dinero** – Los gastos, los ahorros y las deudas a menudo pueden generar discusiones y estrés.
- **Asuntos familiares** – La crianza de los hijos, el cuidado de los padres ancianos y la familia extendida pueden ser fuentes de conflicto.
- **Crisis y trauma** – Hacer frente a la muerte, la pérdida, una enfermedad crónica o sobrevivir a un desastre natural puede generar un estrés extremo en una relación.

Buenas noticias: Con esfuerzo, la mayoría de los problemas de relación se pueden resolver. Su EAP brinda **consejería a parejas y familias** para manejar problemas continuos y ayudar a mejorar la comunicación. También ofrecemos ayuda para deudas, planificación financiera, problemas familiares y otros problemas que pueden generar conflictos. Además, puede aprovechar una gran cantidad de recursos de autoayuda para las relaciones interpersonales en **Beneficios Trabajo/Vida (Work/Life Benefits)**.

Como Ser Corazón Inteligente

Uno de los regalos más importantes que puede dar a sus seres queridos en el Día de San Valentín es cuidar su propia salud cardíaca y alentarlos a cuidar la de ellos. La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte de hombres y mujeres en los Estados Unidos. Cada año, 1 de cada 4 muertes son causadas por enfermedades del corazón. La Asociación Americana del Corazón recomienda **Los 7 Simples de la vida:**

- Controlar la presión arterial
- Controlar el colesterol
- Reducir el azúcar en la sangre
- Manténgase activo
- Comer mejor
- Perder peso
- Deje de fumar

Sugieren comenzar con uno o dos y señalan que incluso las mejoras modestas pueden marcar una gran diferencia. Para obtener más consejos saludables para el corazón, inicie sesión en www.PublicSafetyEAP.com y vea las numerosas herramientas, artículos y videos en el **Centro de Bienestar**.



La Bondad es Contagiosa

El carpintero de Iowa, Dale Schroeder, vivía una vida sencilla, manejaba un viejo Chevy oxidado y ahorra su dinero cada semana. Cerca de su muerte, dejó dinero para ayudar a los estudiantes pobres de Iowa a ir a la universidad. Para sorpresa de todos, había ahorrado casi \$3 millones durante sus 67 años de arduo trabajo y envió a 33 jóvenes de Iowa a la universidad. Si bien no todos podemos enviar a 33 niños a la universidad, todos podemos difundir la bondad a nuestro alrededor.

El Día de Actos de Bondad al Azar, que festeja y fomenta la bondad, se celebra el 17 de febrero. Los actos de bondad son gratuitos, están abiertos a que cualquiera los realice y, a menudo, son contagiosos. Además, podrían ser más necesarios con todo el estrés pandémico que la gente está experimentando. Difunda la bondad en el trabajo, en el hogar y en su comunidad. Establezca una meta para realizar al menos un acto de bondad al día ... dar una nota de agradecimiento con una tarjeta de regalo a un trabajador de primera línea, dejar que alguien se mueva delante de usted en una larga fila de comestibles, palear para un vecino, enviar una nota al jefe de alguien felicitándolo... No tiene que ser un gesto grande, dramático o costoso, solo tiene que venir del corazón.



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.PublicSafetyEAP.com, haga clic en el icono "Centro de Entrenamientos" y haga clic en el icono "Entrenamientos Nuevos y Mejorados".

- **¡NUEVO! Construyendo Buenas Relaciones con Personas Difíciles | Curso: SVL_1021227**
En este video de 5 minutos, aprenda opciones para lidiar con personalidades difíciles en el trabajo y siéntase capacitado para responder a las personas problemáticas.
- **¡NUEVO! 6 Consejos para Lograr el Equilibrio Trabajo y Vida | Curso: SVL_1020015**
Este video de 8 minutos lo ayudará a aprender por qué un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida es importante para el bienestar y cómo lograr una vida más productiva y satisfactoria en el hogar y el trabajo.
- **¡NUEVO! Superando la Fatiga de la Compasión | Curso: SVL_1020419**
Esta lección de 19 minutos cubre quién está en mayor riesgo de experimentar fatiga por compasión, cuáles son los síntomas comunes y consejos para reducir el estrés y renovar su capacidad de cuidar de manera efectiva a los demás.

