



## ¡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 Enero 2022

## Las Recomendaciones para Cuando Usted Siente Trastorno Afectivo Estacional T.A.E (S.A.D siglas en Ingles)

¿Se siente triste últimamente? Algunos lo llaman depresión invernal, estar en los vertederos o tener "tristeza". Los profesionales de la salud tienen otro término: **Trastorno Afectivo Estacional, o S.A.D.** para abreviar en Ingles. La mayoría de los expertos piensan que está relacionado con la poca luz y el nivel de melatonina del cuerpo. Las personas que sufren de T.A.E. reportan baja energía, irritabilidad, trastornos del sueño, dolores de cabeza, aumento de peso y otros síntomas. **Estos son los pasos que puede seguir para sentirse mejor:**

- **Aumente su consumo de vitamina D.** Absorbemos gran parte de nuestra vitamina D del sol, pero también puede obtenerla en sus alimentos. Pídale a su médico que revise su nivel de vitamina D para ver si necesita un suplemento.
- **Salir.** La actividad es un buen antídoto para T.A.E., así que vaya de caminatas, esquiar o patinar con amigos para combinar la interacción social con el ejercicio.
- **Busque ayuda.** Si los síntomas persisten, hable con un médico para preguntar acerca de tratamientos alternativos. ¡Y puede llamar a un consejero de EAP para obtener ayuda para la depresión u otros problemas de salud mental en cualquier momento, de día o de noche!
- **Claridad.** Abra las ventanas o agregue tragaluces a su hogar u oficina. Si no puede hacer eso, agregue más luz artificial, lo que puede aliviar los síntomas de T.A.E. Muchas personas encuentran útiles las lámparas de terapia de luz.

## Enfoque del Cuidador

Casi 1 de cada 5 personas ahora proveen cuidado a un adulto con necesidades de salud o funcionales. Esto tiene un efecto tremendo en la salud del cuidador. Si usted es un cuidador y se siente abrumado, su EAP puede ayudarlo. Nuestras líneas telefónicas de asesoramiento siempre están abiertas y puede iniciar sesión en la red cibernética de Miembro. Haga chasquido en Recursos par Cuidadores y encontrar ayuda para:

- Guardería para Adultos y Niños
- Centros para Personas Mayores
- Hogares de Personas Mayores
- Instalaciones de Vida Asistida
- Servicios en el Hogar
- Instalaciones de Atención Geriátrica
- Asistencia de Transporte

## ¡Mantenga Esas Resoluciones!

Si desea alcanzar los objetivos de mejorar su vida o eliminar viejos y malos hábitos en 2022, su EAP está aquí para ayudarlo. Nuestros consejeros y entrenadores estudian la dinámica del cambio y pueden sugerir estrategias para alcanzar sus metas. **O** puede utilizar las herramientas de autoayuda, los servicios en línea y miles de capacitaciones y cursos de micro aprendizaje. Inicie sesión en [www.PublicSafetyEAP.com](http://www.PublicSafetyEAP.com) para conocer los beneficios disponibles y obtener ideas para la superación personal en el Nuevo Año. También puede llamar a EAP al **1.888.327.1060** para dialogar sobre sus desafíos específicos y obtener apoyo emocional continuo.



## Elecciones Populares en Aprendizaje en Línea

Explore algunas de las elecciones más populares de nuestros 9,000 cursos de Aprendizaje en Línea y Entrenamientos. Simplemente entre a [www.PublicSafetyEAP.com](http://www.PublicSafetyEAP.com), haga clic en el icono "Centro de Entrenamientos" y haga clic en el icono "Entrenamientos Nuevos y Mejorados".

- **Nuevo! Meditación | Curso: SVL\_014433**  
Revitalice su energía con la meditación para reducir el estrés a través de una serie de micro-videos informativos.  
*(31 minutos en total)*
- **Nuevo! Lo que se Debe y No Debe Hacer Como Miembro de su Equipo | Curso: SVL\_1021263**  
Sea un buen miembro para su equipo. En este video de 7 minutos, aprenderá los obstáculos que pueden impedirle ser un buen miembro de equipo, así como las acciones para apoyar a sus compañeros de trabajo.
- **Nuevo! Como Abogar para Usted | Curso: SVL\_1021238**  
Este video de 8 minutos ofrece una guía paso a paso para tener conversaciones mejores y más efectivas cuando se enfrenta a un problema que necesita discutir con su supervisor.

