



¡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.

Recordatorio de Beneficios

El dinero puede estar apretado después de las festividades, así que asegúrese de consultar el beneficio de Ahorro y Estilo de Vida para descuentos, recompensas y beneficios en productos y servicios. Estos incluyen Salud & Bienestar, Auto, Electrónicos, Ropa, Restaurantes, Belleza & Spa, Flores & Regalos, Deportes & Gimnasia y ¡mucho más!

Acontecimientos Saludables de Enero

- [Mes Nacional del Donante de Sangre](#)
- [Mes de Concientización de Glaucoma](#)
- [Mes de Concientización Sobre la Salud Cervical](#)

¡Estamos Aquí si Nos Necesita Ahora y en 2023!

Al comenzar el nuevo año, recuerde que su EAP está aquí para ayudar a 24/7/365, ¡incluso estamos aquí durante las festividades! ¡Mantenga nuestro número a la mano.



Haga de 2023 Un Año de Cambio Positivo

El cambio es bueno. Evite que la vida se vuelva monótona, construya resiliencia, nos ayuda a crecer y es vital si queremos alcanzar nuevas metas. Pero seamos honestos, el cambio no es fácil. A veces da miedo, y a menudo sucede estando listos o no.

Cada nuevo año, alrededor del 40% de los estadounidenses aceptan el cambio haciendo resoluciones para el próximo año. Las resoluciones más populares se centran en mejorar el manejo del dinero y construir hábitos más saludables. Otras resoluciones incluyen trabajar para alcanzar metas personales y profesionales, como aprender una nueva destreza o mejorar una relación. Pero a pesar de nuestras buenas intenciones, menos del 12% de esas resoluciones se mantienen. Su EAP ofrece un arma secreta que puede ayudar: aprovechar la experiencia de los consejeros y entrenadores que son expertos en el cambio. Pueden ayudarlo a mantenerse en el camino apropiado y hacer que sea más probable que tenga éxito. **Estos son algunos ejemplos de cómo podemos ayudar:**

- **Tenga más control de su dinero.** Aprenda sobre presupuesto, crédito, deuda y administración de dinero con un entrenador financiero certificado. Los entrenadores incluso pueden ayudarlo a administrar la Deuda Estudiantil.

- **Hacer más ejercicio, comer más saludable o lograr otro objetivo de aptitud física.** Cualesquiera que sean sus objetivos de acondicionamiento físico personal, el Entrenador de Bienestar Certificado puede ayudarlo a hacer un plan sólido para ayudar y apoyarlo durante todo su viaje.
- **Llevarse mejor con los demás.** El Entrenador en Comunicación Efectiva puede ayudarlo a fortalecer su inteligencia emocional y mejorar las habilidades de comunicación interpersonal tanto en el trabajo como en el hogar.
- **Reducir el estrés y aprender a relajarse.** El entrenador puede ayudarlo a manejar el estrés, aprender sobre los beneficios del yoga y la meditación, o ayudarlo a lograr un mejor equilibrio entre su trabajo y la vida familiar.
- **Lograr un objetivo personal.** ¿Quiere comprar una casa, planificar la jubilación o tener éxito como supervisor? El entrenador puede ayudar.
- **Resolver un problema personal persistente.** Los consejeros pueden ayudarlo con problemas no resueltos relacionados con la salud mental, las relaciones y más. Haga de este el año para abordar un problema que le ha preocupado.

Además de los entrenadores y los consejeros, aproveche los videos en línea, artículos, calculadoras, autoevaluaciones y cursos en línea para ayudar a lograr sus objetivos de cambio, ya sea que esos objetivos sean profesionales o personales.

Lo Que los Grandes Pensadores Tienen Que Decir Sobre el Cambio

- *"Mejorar es cambiar; Ser perfecto es cambiar a menudo". – Winston Churchill*
- *"El secreto del cambio es enfocar toda su energía no en luchar contra lo viejo, sino en la construcción de lo nuevo". – Sócrates*
- *"No tenga miedo de renunciar a lo bueno para ir por lo estupendo". – John D. Rockefeller*
- *"El cambio es inevitable. El crecimiento es opcional". – John C. Maxwell*



Selección de Entrenamiento

Para apoyar sus objetivos de cambio, elija entre miles de cursos de aprendizaje electrónico en línea, muchos de ellos en ráfagas cortas de micro-aprendizaje que puede tomar a su conveniencia. Se agregan nuevos temas cada mes, así que revise a menudo. Inicie sesión en www.PublicSafetyEAP.com y haga clic en la biblioteca de capacitación integral en el "Centro de Capacitación".

- **¡Nuevo! Cinco Días de Aptitud Física | Curso: SVL_074121**
Tome este curso completo de 84 minutos a la vez o chasquido en el texto resaltado debajo del video para dividirlo en 9 segmentos más cortos de entrenamientos individuales, además de calentamiento y enfriamiento.
- **¡Las Personas Importan! Conectar la Ética y el Respeto en el Lugar de Trabajo**
Curso: SVL_061135
La ética se trata de respeto, ya sea una política, persona, propiedad u organización. Este curso de 21 minutos se centra en las personas y el respeto.
- **El Éxito de Vanguardia en el Trabajo: Tenga Confianza y Asertividad**
Curso: SVL_066143_NQ
En este video de 11 minutos, aprenda a hablar con confianza y también superar los bloqueos y barreras personales.

Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a www.PublicSafetyEAP.com y haga clic en **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 derecho del video. El certificado se descargará a su computadora.

