



Boletín Informativo Agosto 2022

Cuando Las Noticias Son Demasiado...

Parece que las noticias están peor que nunca, pero eso se debe en parte a la naturaleza de las 24 horas de nuestro ciclo de noticias moderno, aumentado aún más por las redes sociales. Nunca antes en la historia la gente tenía tanto acceso a tantas noticias en vivo y a todo color y con detalles perturbadores. Cuando ocurren eventos dolorosos, puede ser demasiado. No tiene que involucrarse directamente en los eventos para verse afectados- puede experimentar un 'trauma indirecto' que algunos llaman "el costo del cuidado".

Una obsesión poco saludable con las terribles noticias puede conducir a mayor estrés, ansiedad,

pesimismo, aislamiento y otros problemas.

Los expertos dicen que el mejor remedio para el trauma indirecto es racionar estrictamente su exposición a las noticias y a las redes sociales. Asigne una cierta cantidad de tiempo a las noticias y las redes sociales cada día y luego sepárese. Pase tiempo con personas positivas. Tome medidas positivas, como donar a víctimas o haga servicios voluntarios por una causa. Haga ejercicio y pase tiempo al aire libre. ¡Si las noticias causan demasiado estrés o ansiedad, considere el asesoramiento profesional con su MAP!

Prepárese Ahora para Aliviar el Estrés del Regreso a la Escuela

A medida que el verano va terminando, las familias deben sentar las bases para la transición de "volver a la escuela" restableciendo rutinas y patrones saludables. Los nuevos horarios pueden plantear desafíos para adultos y niños por igual. Minimice el estrés potencial preparándose con algunas semanas de anticipación. Trabaje con sus hijos para establecer planes, horarios y reglas para tareas de la casa, tareas escolares, pasatiempos y tiempo libre. Aquí hay consejos a considerar al planificar:

- **Hable con tus hijos sobre cómo se sienten** acerca de regresar a la escuela para comprender y manejar sus expectativas y preocupaciones para el nuevo año escolar.
- **Atar los cabos sueltos.** Termine las tareas de verano y planifique actividades extracurriculares posteriores a la escuela para el próximo año.



Union
Assistance Program
A division of ESI

¡No Olvides!

Los servicios de MAP 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.

Nueva Línea de Suicidio & Crisis

A partir del 16 de julio de 2022, llame o envíe un mensaje de texto al 988 para comunicarse con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio si experimenta pensamientos sobre suicidio o una crisis de salud mental/uso sustancia. Las personas también pueden llamar si están preocupadas por un ser querido que necesita apoyo durante una crisis.

Seguridad Ciclista

- [Ciclismo Inteligente](#)
- [Instituto de Seguridad de Casco de Bicicletas](#)
- [Como Evitar Ser Golpeado por Automóviles](#)
- [8 recomendaciones de expertos para mantenerse fresco cuando pedalea en el calor](#)
- [Leyes estatales de bicicletas](#)



Tasa de satisfacción de los empleados del 98%

www.UnionAP.com | 800.252.4555

- **Establezca tiempos regulares de irse a dormir por la noche y levantarse por la mañana.** Establezca un tiempo saludable para el desayuno y una rutina.
- **Planifique rutas seguras hacia y desde la escuela.** Compruébelas por adelantado. Revise las reglas de seguridad de peatones, bicicletas y autobuses con sus hijos.
- **Asegúrese que el peso de las mochilas sean apropiadas para los niños.** Las mochilas no deben pesar más del 10% del peso corporal de un niño.
- **Tenga un plan de emergencia de familia y haga un simulacro.** Incluya un plan de comunicación y establezca puntos de reunión tanto en casa como en los lugares centrales si no puede regresar a casa. Entrene a los niños para hacer llamadas a 9-1-1.
- **Esté atento a los signos de estrés.** Cada nuevo año escolar puede traer nuevos desafíos. Esté atento a los signos de estrés y ajuste a medida que los niños se adaptan a nuevos maestros, desafíos académicos e interacciones entre pares.

Si usted o un miembro de la familia enfrentan una situación desafiante o estresante durante esta transición, llame a su MAP 24-7 para obtener ayuda, apoyo y herramientas. Asegúrese de consultar recursos para familias y padres en línea en el **Centro de Trabajo/Vida**.

Hágase Inteligente Este Verano

Hágase inteligente este verano de la manera más fácil con 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. Explore nuevos cursos populares iniciando sesión en www.UnionAP.com, haga chasquido en el ícono "**Centro de Entrenamientos**" y haga chasquido en el ícono "**Entrenamientos Nuevos y Mejorados**".

- **¡Manténgase Firme! Defender los Principios Éticos Cuando Otros No Lo Hacen | Curso: SVL_061119**

En este video de 5 minutos de formación de carácter, aprenda a defender sus principios frente a la presión de los compañeros, incluso cuando es difícil o intimidante.

- **Cómo Controlar Su Estrés...Al instante | Curso: SVL_014373**

En este video de 9 minutos, aprenda a controlar el estrés al instante con algunas técnicas simples pero poderosas de la famosa autora Liz Nead.

- **¡NUEVO! Perspectivas de Expertos: Prevención de Robo de Identidad con Robert Siciliano | Curso: SVL_1021603**

Aprenda a evitar que le ocurra robo de identidad, cómo evitar que las cuentas falsas se establezcan a su nombre, tipos comunes de estafas y cómo proteger sus tarjetas y dispositivos de crédito en este curso de 50 minutos.

Acceso a Su Centro de Capacitación de MAP

1. Entre a www.UnionAP.com y haga chasquido 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 chasquido en REGISTRARSE para crear su nombre de usuario y contraseña. Solo necesita registrarse una vez.
4. Haga chasquido en el "Centro de Capacitación" y luego seleccione "Nuevos & Capacitaciones Mejoradas."
5. En la barra de Búsqueda en la parte superior de la pantalla, escriba el código del curso o busque un tema.
6. Haga chasquido en el ícono del curso y haga chasquido 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 chasquido en el ícono de debajo de la esquina derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.

