



# RANDOM ACTS of KINDNESS DAY



**Union**  
Assistance Program  
A division of ESI



## Don't Forget!

MAP services are available to you and your household members as well as dependent children living away from home, up to age 26.

Boletín Informativo Febrero 2023

## Difunda El Amor

La Semana del Acto de Bondad al Azar comienza el 14 de febrero y el viernes 17 es el Día del Acto de Bondad al Azar. Como su nombre lo indica, estas ocasiones honran y fomentan actos espontáneos diseñados para difundir bondad y positividad. Sus actos de bondad no necesitan ser gestos grandes, dramáticos o costosos para marcar la diferencia. Y no necesitan limitarse a un solo día o semana. ¿Por qué no hacer de los actos de bondad al azar diario, semanal o mensual un hábito en su vida? Mejorará su bienestar general. La generosidad libera buenos químicos como la oxitocina, la serotonina y las endorfinas, que ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. La amabilidad inesperada ofrece beneficios para sentirse bien tanto para quien lo hace como para quien lo recibe. **Aquí hay algunas ideas simples para alegrar el día de alguien con lo inesperado:**

- Pague el café, la gasolina, las compras o una entrada al cine para un extraño detrás de usted en la fila.
- Done sangre o regístrese como donante de órganos.
- Deje un pequeño obsequio, una nota de agradecimiento o unos pocos dólares para su cartero, conductor de autobús u otra persona de servicio.
- Envíe un paquete a un miembro del servicio militar activo.
- Lleve productos recién horneados o flores frescas para compartir en el lugar de trabajo.
- Participe en una recaudación de fondos de la comunidad caminando, corriendo o en bicicleta.
- Ofrézcase como voluntario para ayudar a cocinar o servir comida en una despensa comunitaria.
- Compre útiles escolares para un salón de clases o un maestro.
- Pase tiempo con alguien que haya sufrido una pérdida recientemente.
- Lleve cupones que no esté usando a la tienda. Déjelos cerca de los productos para que otros puedan encontrarlos.
- Cuando haga frío, compre guantes, gorros y calcetines para dárselos a las personas sin hogar o en los refugios.
- Escriba una nota de agradecimiento a un compañero de trabajo diferente todos los días de la semana.
- Lleve flores a un vecino envejeciente.

## Enfoque de Febrero: Relaciones

Es fácil dar por sentadas las relaciones que tenemos con las personas que nos rodean. Es humano caer en patrones rutinarios. Pero si algo sale mal, realmente puede sacudir nuestro mundo cuando no lo vimos venir. Como todo lo que vale la pena, mantener relaciones buenas y dinámicas con familiares, amigos, vecinos y colegas requiere conciencia, esfuerzo y práctica. Si tiene dificultades con una relación importante en su vida, puede llamar a un consejero de MAP para dialogar sobre el problema y obtener ayuda.

## Eventos Destacados

- [Mes de la Historia de la Cultura Negra](#)
- [Mes Americano del Corazón](#) – y el 3 de febrero es el [Día de Vestirse de Rojo](#)
- [Mes Nacional de Prevención del Cáncer](#)
- [Mes de Concientización sobre la Violencia en el Noviazgo Adolescente](#)

## Consejos Sobre Impuestos

La fecha límite este año para presentar declaraciones de impuestos federales es el martes 18 de abril. Verifique la fecha límite de su estado, que puede ser diferente.

- Use "e-file" y depósito directo para evitar demoras. Estas son las diversas [opciones de presentación de impuestos de forma electrónica](#).
- Verifique con el [IRS para estafas de impuestos y alertas al consumidor](#).
- Evite [errores comunes \(y costosos\) en la declaración de impuestos](#).



Tasa de satisfacción de los empleados del 98%

www.UnionAP.com | 800.252.4555

O llame a un entrenador de MAP para aprender cómo equilibrar sus responsabilidades en el hogar y el trabajo, cómo mejorar la comunicación y cómo manejar mejor los conflictos. Puede comunicarse con un consejero o entrenador 24-7-365 simplemente llamando al 800-252-4555.

Su MAP también ofrece recursos de autoayuda excelentes y sólidos para las relaciones interpersonales, entre parejas y de matrimonio, la vida familiar y la crianza de los hijos. Inicie sesión en Recursos de Autoayuda en [www.UnionAP.com](http://www.UnionAP.com) y elija el icono "Conexiones/Trabajo-Vida" para explorar artículos y videos. También puede ingresar palabras clave o temas, como relaciones, conflictos o adolescentes, en el cuadro de búsqueda.

## ¿Le Encanta Aprender?

Si le encanta aprender nuevas habilidades y competencias, apreciará el acceso a miles de cursos de aprendizaje electrónico en línea. ¡Tómelos a su conveniencia! Mensualmente se agregan nuevos cursos. Inicie sesión en [www.UnionAP.com](http://www.UnionAP.com) y haga clic en la biblioteca de capacitación integral en el "Centro de Capacitación".

- **Curso Intensivo de inteligencia Emocional: Relaciones Personales y Profesionales**  
Curso: **SVL\_1027460**

Este video de 6 minutos es el segundo de una serie diseñada para brindar al alumno una perspectiva sobre el desarrollo de la inteligencia emocional y mejores relaciones.

- **Civildad en el Trabajo I** Curso: **SVL\_014487**

En un video de 18 minutos, la autora Liz Nead comparte consejos y técnicas para tener conversaciones civilizadas y significativas sin alienar a las personas con las que no estamos de acuerdo.

- **¡NUEVO! Triunfar con Photoshop I** Curso: **SVL\_4000103**

Aprenda los trucos y secretos para dominar Photoshop en un curso de 2 horas y 24 minutos impartido por un experto. O busque "Photoshop" para tomar el curso en segmentos cortos de 2 a 8 minutos.

## Acceso a Su Centro de Capacitación de MAP

1. Entre a [www.UnionAP.com](http://www.UnionAP.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.

