



¡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.

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:**

- **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.

- **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 MAP para obtener ayuda para la depresión u otros problemas de salud mental en cualquier momento, de día o de noche!

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 MAP puede ayudarlo. Nuestras líneas telefónicas de asesoramiento siempre están abiertas y puede iniciar sesión en la red cibernética de Miembro. Haga chasquido en Recursos para 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 MAP 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.UnionAP.com para conocer los beneficios disponibles y obtener ideas para la superación personal en el Nuevo Año. También puede llamar a MAP al **1.800.252.4555** para dialogar sobre sus desafíos específicos y obtener apoyo emocional continuo.



98% Tasa de satisfacción de los empleados

www.UnionAP.com | 800.252.4555

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.UnionAP.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.

