



Boletín Mayo 2022



¡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.

Paso 1 en el Cuidado de Sí Mismo: Su Salud Mental

La mayor parte de las personas acuden al doctor para ayuda cuando tienen enfermedades físicas, pero la mayoría de la población, están poco dispuestos a buscar ayuda para sus condiciones de salud mental. Los expertos señalan muchas razones para esto: no creen que sus problemas sean lo suficientemente malos, o creen que son tan malos, que estarán estigmatizados; Creen que pueden solucionar las cosas por sí mismos; No quieren decirle a un extraño sus secretos y miedos más profundos; No tienen el dinero; No tienen el tiempo; No saben dónde o cómo obtener ayuda. ¿El resultado? Alrededor de la mitad de las personas que se verán afectadas por los problemas de salud mental en su vida, evitarán obtener ayuda debido a estas razones y otras. Mayo es el Mes de Concientización sobre la Salud Mental, un momento para educarse, combatir el estigma y brindar apoyo a las personas con

enfermedades mentales y sus familias. También es un buen momento para obtener la ayuda que necesitamos para cuidar nuestra propia salud mental.

Aquí hay algunas buenas noticias. Su patrono le facilita obtener la atención de salud mental de calidad a través de su programa de asistencia para empleados (MAP), incluido el asesoramiento en el momento disponible para usted y su familia. Simplemente llame a nuestro número gratuito de día o de noche: 800.252.4555. Todas las llamadas son respondidas por un consejero con un título avanzado y años de experiencia clínica. También ofrecemos Entrenamiento y recursos de autoayuda que van desde evaluaciones, videos, artículos, capacitación y más. Aprenda más sobre cómo cuidar por su propia salud mental entrando a la red cibernética en www.UnionMAP.com.

Más Problemas de Salud que Merecen su Atención en Mayo:

- Con más de 5 millones de casos diagnosticados anualmente, el **cáncer de piel** es el cáncer más común de los Estados Unidos. Afortunadamente, es uno de los cánceres más prevenibles.
- ¿Sabías que cualquier persona de cualquier edad puede sufrir un derrame cerebrovascular? **Conozca los signos de un ataque cerebrovascular, use programas de bienestar para reducir los factores de riesgo de un derrame cerebrovascular.**
- Cualquier día es un buen día **para dejar de fumar**, pero si aún no lo ha hecho, ¿por qué no anotar al 31 de mayo, Día Mundial Sin Tabaco?

Paso 2: ¡Sacuda una Pierna!

Bailar. Trotar. Saltar la cuerda. Jugar pelota. Caminata. Correr. Dedíquese al tenis. Es hora de sacudir cualquier letargo invernal sobrante durante el Mes Nacional de la Aptitud Física & Deportes. Las pautas de salud de actividad física de los Estados Unidos recomiendan al menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada o 75 minutos de actividad vigorosa cada semana, junto con entrenamiento de fuerza dos veces por semana. Los adultos necesitan una mezcla de actividad física para mantenerse saludable. Hay muchas maneras de alcanzar el objetivo semanal.

¡Comience con solo moverse más!



Tasa de satisfacción de los empleados del 98%

¿Cómo saber si su actividad se considera moderada o vigorosa? Intente esta prueba. Cuando este en actividad activa, intente hablar:

- Si usted respira con fuerza, pero todavía puede tener una conversación fácilmente, la actividad es de intensidad moderada
- Si solo puede decir algunas palabras antes de necesitar respirar, es una actividad de intensidad vigorosa

Visite [Muévase a su Manera](#) (Move Your Way) para identificar un plan de actividades de primavera y encontrar herramientas útiles. Los beneficios en el aumento de las actividades incluyen un mejor sueño, mas enfoque, mejor estado de ánimo y reducción del estrés. Además, hay muchos beneficios para la salud, como ayudar a prevenir y manejar condiciones crónicas comunes, como la diabetes tipo 2 y la presión arterial alta.

Paso 3: Aprende Algo Nuevo

Con frecuencia, agregamos nuevos entrenamientos a nuestra vasta biblioteca de más de 10,000 cursos de Aprendizaje Electrónico en Línea. Explore nuevos cursos populares iniciando sesión en www.UnionAP.com, haga clic en el icono "Centro de Entrenamientos" y haga clic en el icono "Entrenamientos Nuevos y Mejorados".

- **¡NUEVO! Servicio al Cliente 101: Asistencia a Clientes Molestos | Curso: SVL_1021437**
Aprenda estrategias para tratar con clientes difíciles de manera táctica y productiva en este video de 8 minutos.
- **Primeros Auxilios de Salud Mental | Curso: SVL_1020779**
Este vídeo de 8 minutos explica como asistir a alguien que tiene una crisis relacionada con mental salud o uso de sustancia.
- **Video de 4 minutos de Ejercicios en el Lugar de Trabajo #1: Buenos Días | Curso: SVL_104293**
El primero de una serie de diez entrenamientos de 4 minutos que puede hacer en su escritorio para mejorar su fuerza, circulación y flexibilidad.

Acceso a Su Centro de Capacitación de MAP

1. Entre a www.UnionAP.com y haga clic en el icono 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 clic en el icono REGISTRARSE para crear su nombre de usuario y contraseña. Solo necesita registrarse una vez.
4. Haga clic en el icono "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 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.

