



¡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.

Boletín Junio 2023

Inclusión y Equidad en el Trabajo

Promover la diversidad en el lugar de trabajo es crucial para crear un entorno acogedor que fomente la colaboración y la innovación. Crear un clima inclusivo es algo que no es solo responsabilidad de la gerencia o de Recursos Humanos, depende de todos nosotros. Junio es un mes importante para la diversidad. Primero, es el Mes del Orgullo LGBTQ+, un momento para reconocer y celebrar los logros y contribuciones de la comunidad LGBTQ+. En segundo lugar, junio también presenta nuestra fiesta nacional más reciente, "Juneteenth", que se celebra el 19 de junio para conmemorar el fin de la esclavitud en los Estados Unidos. Es un excelente momento para pensar en cómo todos podemos contribuir a construir un lugar de trabajo inclusivo y justo. Estos son los pasos que puede seguir para ayudar a que su lugar de trabajo sea más diverso e inclusivo:

- **Infórmese:** Tómese el tiempo para aprender sobre diferentes culturas, perspectivas y experiencias. Asista a talleres, lea libros y escuche podcasts para ampliar sus conocimientos. Busque festivales también: la comida y la música son una forma divertida de aprender más sobre una cultura.

- **Aprenda que es la discriminación y el acoso.** Visite su Centro de Capacitación ESI para conocer los cursos que puede tomar. Vea nuestras sugerencias de capacitación relacionadas con la diversidad a continuación.
- **Si ve algo, diga algo.** Si escucha o ve algo que es ofensivo, discriminatorio o injusto, hable y aborde el problema. El silencio puede verse como aceptación, por lo que es importante ser un aliado y defensor de las poblaciones marginadas. Informe a Recursos Humanos sobre el acoso o la intimidación en el trabajo que experimente u observe.
- **Consulte las publicaciones de nuestro blogueo** para obtener más información sobre estos eventos de junio, cómo puede participar y cómo puede ser un mejor aliado. Cada publicación tiene numerosos enlaces a excelentes recursos en línea.
 - o [Mes del Orgullo LGBTQ+ en el Trabajo](#)
 - o [Lo que los empleadores deben saber sobre "Juneteenth", el feriado federal más reciente](#)
 - o ["Juneteenth" Día de la Independencia Nacional: Comprometerse nuevamente a terminar con el racismo en el trabajo](#)

¡Salud Masculina y Consejos para Papá!

¿Qué mejor manera de conmemorar el Día del Padre que cuidar la salud de papá? Junio está designado como el [Mes de la Salud Masculina](#). El propósito de dedicar un mes a este tema es crear conciencia sobre los problemas de salud prevenibles y fomentar la detección temprana y el tratamiento de enfermedades entre hombres y niños. Y si bien es bueno pensar en papá y su salud, ¿por qué no alentar a cualquiera de los hombres que nos importan a hacerse un examen de salud? Hacerse las pruebas de detección recomendadas es una de las acciones más importantes que los hombres pueden tomar por su salud. Según la edad y el historial médico, las pruebas de detección pueden incluir la detección de ciertos tipos de cáncer; hipertensión; colesterol alto; diabetes; enfermedades de transmisión sexual (ETS); y condiciones de salud mental, como depresión y PTSD. Aquí hay algunos consejos para papás...y todos los chicos.

Seminario destacado de junio de ESI EAP en la Red Cibernética

Los Hechos sobre el TEPT (PTSD): todos los meses, se presenta un seminario en la red y recursos relacionados en la parte superior del sitio para miembros. Simplemente inicie sesión en www.HealthCareEAP.com durante el mes de junio para explorar los recursos o participar en el seminario en la red cibernética.

Más eventos de Junio:

- [Mes de Concientización sobre el Alzheimer y el Cerebro](#)
- [Mes de la Vida al Aire Libre](#)
- [Mes de Concientización sobre el TEPT](#)
- [Mes Nacional de la Seguridad](#)
- [Mes Nacional del Sobreviviente de Cáncer](#)
- [4 - Día Nacional de Sobrevivientes de Cáncer](#)
- [5 - Día Mundial del Medio Ambiente](#)
- [10 - Día de la Salud y el Estado Físico de la Familia](#)
- [14 - Día Mundial del Donante de Sangre](#)
- [19 - Juneteenth](#)
- [27 - Día Nacional de la Prueba del VIH](#)



- **Hágase la prueba:** La Red de Salud Masculina (Men's Health Network) ofrece una página descargable de [Directrices de Control y Detección para Hombres](#) que indica qué pruebas deben realizarse y cuándo.
- **Obtenga asesoramiento profesional personalizado a través de su EAP:** Obtenga ayuda para el manejo del estrés, la resiliencia, la nutrición y el estado físico. Llame al **800.252.4555** para hablar sobre las opciones de Asesoramiento.
- **No olvide la salud mental.** Llame al **800.252.4555** en cualquier momento del día o de la noche para obtener ayuda de asesoramiento en el momento de su EAP.
- **Inicie sesión en su Centro de Recursos de Autoayuda de EAP.** Acceda a exámenes de salud, capacitaciones y recursos sobre prácticamente cualquier tema o inquietud de salud.

Capacitación: Enfoque en la Diversidad

Este mes, hemos seleccionado cursos que se enfocan en la diversidad y la inclusión. Tenemos miles de lecciones de Aprendizaje en Línea sobre una amplia gama de temas. Busque más haciendo chasquido en "**Inicio de Sesión para Miembros**" en www.HealthCareEAP.com, y cuando haya iniciado sesión, haga chasquido en la biblioteca de capacitación integral en el "**Centro de capacitación**".

- **Sea un Aliado en el Trabajo: 10 Consejos para Vivir I Curso: SVL_1020876**
Este video de 9 minutos define lo que significa ser un aliado y por qué es importante en la fuerza laboral moderna. Aprenda 10 formas de practicar activamente la alianza, desde ser respetuoso hasta defender lo que es correcto y mucho más.
- **Respeto en el Trabajo: Diversidad I Curso: SVL_1027020**
Aprenda el valor de la diversidad en el lugar de trabajo en este video de 8 minutos que ofrece consejos útiles para lograr una actitud positiva y de mente abierta hacia la diversidad en el trabajo.
- **Ver Para Creer: Antirracismo, Equidad e Inclusión en un Lugar de Trabajo Diverso Curso: SVL_073033**
Esta lección en video de 26 minutos ofrece posibles respuestas a: Prejuicio Inconsciente, Competencia e Inclusión Cultural, Racismo e Identidad Racial, Formas de Racismo, Civismo, Equidad y Respeto, y LGBTQ+ en el Trabajo.

Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a www.HealthCareEAP.com y haga chasquido para iniciar sesión en 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 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 "**Biblioteca de Capacitación Integral.**"
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 icono 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 icono de debajo de la esquina derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.

