



## ¡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 Julio 2023

## Cómo Evitar las Enfermedades Causadas por el Calor Este Verano

El Día de la Independencia es el comienzo de lo que se conoce en inglés como "Dog Days of Summer", (un Verano Caluroso) período marcado por el Almanaque de los Agricultores desde principios de julio hasta mediados de agosto, caracterizado por poca lluvia y mucho calor. Los observadores del clima predicen que el próximo verano puede traer olas de calor históricas. El calor extremo se define como una temperatura exterior que ronda los 10 grados o más por encima de la temperatura alta promedio y dura varias semanas.

No deje que el calor extremo arruine su diversión de verano. Cada año, hay más de 600 muertes relacionadas con el calor. Las enfermedades causadas por el calor pueden ocurrir repentinamente y tener consecuencias graves. Familiarícese [con los signos y síntomas del agotamiento por calor y el golpe de calor](#), y aprenda qué hacer si usted o alguien con usted experimentan síntomas. Estos son algunos consejos para estar seguro en el calor:

- Observe monitores relacionados con el clima, como el [índice de calor](#) y el [índice Rayos Ultravioleta](#)

- Limite la actividad al aire libre al mediodía cuando el sol está más caliente. Programe ejercicios y actividades más temprano o más tarde en el día cuando esté más fresco.
- Manténgase hidratado. Los expertos aconsejan un vaso de agua cada 15 a 20 minutos en condiciones de calor extremo, ya sea que tenga sed o no.
- Evite el alcohol, el café, el té y los refrescos con cafeína que deshidratan el cuerpo.
- Reemplace la sal y los minerales: La sudoración intensa elimina la sal y los minerales de su cuerpo. Las bebidas deportivas pueden ayudar a reemplazarlas.
- Use ropa ligera, de color claro y holgada.
- Aplique regularmente protector solar. Las quemaduras solares afectan la capacidad de su cuerpo para enfriarse y pueden deshidratarlo.
- Este pendiente a las personas de alto riesgo: Niños, ancianos, mujeres embarazadas y personas con enfermedades crónicas.
- Esté alerta a los signos de estrés por calor y los primeros signos de enfermedades relacionadas con el calor.
- Busque atención médica de inmediato si tiene síntomas de enfermedades relacionadas con el calor.

## Seminario Destacado de Julio de ESI EAP en la Red

**Planificación de la Jubilación:** Todos los meses, se presenta un seminario en la red cibernética y recursos relacionados en la parte superior del sitio para miembros. Simplemente inicie sesión en [www.PublicSafetyEAP.com](http://www.PublicSafetyEAP.com) durante el mes de julio para explorar los recursos o participar en el seminario de acuerdo a su disponibilidad.

## Más Eventos de Julio

- [Mes de la Seguridad de los Rayos Ultravioleta](#)
- [Mes de Concientización sobre la Artritis Juvenil](#)
- [Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental de las Minorías](#)
- [4th – Día de la Independencia](#)
- [26th – Aniversario de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades](#)
- [28th – Día Mundial de la Hepatitis](#)

## ¡No Deje Los Días de Vacaciones En La Mesa!

Aproximadamente la mitad de todos los empleados dicen que están agotados, según encuestas recientes. A pesar de esto, menos de la mitad de todos los estadounidenses que reciben días de vacaciones pagados los usan. ¿Por qué no? Las personas dicen que tienen miedo de retrasarse en sus labores, perjudicar sus posibilidades de progreso o imponer una carga a los compañeros con exceso de trabajo.

Es fundamental mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal, y aprovechar el tiempo de vacaciones es parte de ello. El cuidado personal es importante para su salud mental general y su bienestar general. Romper el ciclo de trabajo para relajarse, reponerse y restablecerse es una parte importante de ese cuidado personal. Tomar vacaciones nos ayuda a volver al trabajo con mayor compromiso y productividad.

Take your time.



## Aquí hay algunas ideas para las vacaciones de verano:

- Julio es el Mes de Parques Nacionales y Recreación. Use la herramienta "[Find Your Park](#)" para buscar una actividad específica o localizar un parque cerca de usted.
- Explore descuentos y beneficios de viaje a través de su **Beneficio de Ahorro de Estilo de Vida**. Inicie sesión en [www.PublicSafetyEAP.com](http://www.PublicSafetyEAP.com).
- ¿No está interesado en viajar? Busque senderos para caminar y correr bicicleta, playas, jardines públicos, zoológicos, museos, acuarios y otras atracciones en su área.
- Eche un vistazo a los [festivales de verano](#), desde artes y manualidades hasta música, comida y celebraciones culturales.
- Aprenda algo nuevo. Tome un curso para aprender un nuevo idioma o mejorar sus habilidades laborales para una promoción, su EAP tiene miles de cursos gratuitos en línea para su desarrollo personal y profesional. Inicie sesión en [www.PublicSafetyEAP.com](http://www.PublicSafetyEAP.com).
- Inicie un nuevo deporte, un nuevo pasatiempo o una actividad relajante como la meditación, el yoga, el tejido o la jardinería.
- Ofrézcase como voluntario en una organización benéfica o en un grupo religioso.

## Hágase Inteligente con Nuestras Selecciones de Entrenamiento de Julio

Tenemos miles de lecciones de Aprendizaje en Línea sobre una amplia gama de temas. Hemos sugerido algunos, pero busque más haciendo clic en "**Inicio de Sesión para Miembros**" en [www.PublicSafetyEAP.com](http://www.PublicSafetyEAP.com), y cuando haya iniciado sesión, haga clic en la biblioteca de capacitación integral en el "**Centro de capacitación**."

- **Comprensión y Prevención de Enfermedades Relacionadas con el Calor** | Curso: **SVL\_089077**  
Este video de 17 minutos analiza cómo las condiciones de calor afectan el cuerpo humano, los síntomas de las dolencias relacionadas con el calor y qué hacer si comienza a experimentarlas, y más.
- **Éxito en el Trabajo: Sea Seguro y Asertivo** | Curso: **SVL\_066143\_NQ**  
En este video de 11 minutos, aprenda cómo hablar con seguridad y superar barreras y bloqueos personales.
- **¡NUEVO! Resolución de Conflictos en la Oficina** | Curso: **SVL\_084774**  
Este video de 13 minutos explora los conflictos en el lugar de trabajo, las respuestas que pueden empeorar las cosas, cómo resolver conflictos de manera efectiva, cómo manejar una confrontación y más.

## Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a [www.PublicSafetyEAP.com](http://www.PublicSafetyEAP.com) y haga clic 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 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 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 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.

