

Aumente sus Habilidades con el Entrenamiento de Verano

El verano es una época de vacaciones y un poco más de ocio para muchos. He aquí una idea: invierta parte de su tiempo en sí mismo para aumentar sus habilidades. Al dedicar solo unos minutos al día o a la semana al aprendizaje, puede adquirir nuevas habilidades y repasar las habilidades actuales. El aprendizaje de por vida es una búsqueda satisfactoria y valiosa que puede generar crecimiento y desarrollo tanto en el trabajo como fuera de él. **ESI EAP ofrece numerosas formas de ayudar:**

- **Capacitaciones de Desarrollo Personal y Profesional:** Explore miles de capacitaciones gratuitas de desarrollo personal y profesional en línea en múltiples formatos fáciles de usar sobre habilidades laborales, bienestar, tecnología, seguridad y más. Pruebe el micro-aprendizaje en ráfagas cortas de 10 minutos o menos, o profundice en temas clave en Entrenamiento en Línea de más de 30 minutos. ([Inicie sesión y haga chasquido en el mosaico del Centro de Capacitación](#)).
- **Centro de Recursos de Educación y Carreras:** Encuentre enlaces a recursos para la Exploración y Planificación de Carreras; Localizar la Universidad adecuada;

Ayuda Financiera y Becas; y Recursos Vocacionales, Militares y de Otras Carreras. ([Iniciar sesión en los Centros de Recursos](#)).

- **Centro Financiero:** Aprenda sobre asuntos de dinero, desde presupuestos hasta inversiones. ¡Explore cientos de tutoriales interactivos para ayudarlo a obtener respuestas a todas sus preguntas sobre el dinero! ([Inicie sesión y haga chasquido en el mosaico del Centro de Educación y Finanzas Personales](#)).
- **Asesoramiento Personal y Profesional:** Sesiones telefónicas individuales con asesores profesionales sobre una variedad de temas para el trabajo y la vida familiar. (Llame al 800-252-4555 para hablar con un Entrenador).
- **Centro de Recursos de Autoayuda:** Tome seminarios en la red, vea videos, use calculadoras en línea y explore miles de temas en línea con su EAP.

¿No estás seguro por dónde empezar? Le ayudemos. Llámenos al 800-252-4555 para hablar sobre sus opciones con un consejero o entrenador.

4 Razones para Apoyar a las Agricultores Locales

Una dieta saludable debe incluir al menos cinco porciones de frutas y verduras al día. Aumente su consumo este verano comenzando con la Semana Nacional del Mercado de Agricultores del 6 al 12 de agosto. Encuentre mercados cercanos a usted a través de [Mercado Locales de Agricultores](#) y el [Directorio Nacional de Mercados de Agricultores](#) o investigue las granjas cercanas para planificar un viaje familiar de un día. Algunas granjas tienen campos de "[elige lo que quieras](#)", zoológicos interactivos para niños y otras actividades divertidas de verano.

Estas son las razones por las que debe comprar en granjas locales y mercados de agricultores:

1. ¡Las frutas y verduras locales están en su máxima frescura y sabor en el verano y el otoño! Además, los productos recién cosechados contienen la máxima cantidad de nutrientes y vitaminas.



¡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.

¡Consejos Rápidos para la Preparación para el Regreso a Clases!

Adopte la rutina para dormir bien comenzando una o dos semanas antes de que comiencen las clases. Los pediatras dicen que los niños pequeños deben dormir de 10 a 12 horas por noche y los adolescentes, de 8 a 10 horas. ¡No deje que se lleven los teléfonos o las computadoras portátiles a la cama!

- **Hable con sus hijos** sobre sus sentimientos y expectativas sobre el próximo año. Aborde cualquier ansiedad o inquietud que su hijo pueda tener sobre el regreso a la escuela, brindándole tranquilidad y apoyo.
- **Involucre a sus hijos en la planificación** y el presupuesto de ropa, útiles escolares, actividades extracurriculares, rutinas diarias y almuerzos. Esto les ayudará a generar entusiasmo y un sentido de propiedad.
- **Discutir asuntos de seguridad.** Planifique la ruta de viaje y la rutina diaria. Hable sobre la seguridad en la carretera, el peligro de los extraños, las precauciones de COVID-19, etc. [Consulte la Lista de Verificación de Seguridad](#) para el regreso a clases de NSC.
- **Planifique una conversación** diaria una vez que comience la escuela para preguntar sobre la escuela, qué hicieron, qué les gustó, qué no les gustó, si tienen alguna inquietud o preocupación incluyendo quiénes son sus amigos.

Seminario Destacado de Agosto de ESI EAP en la Red

Aprovechando la Empatía: Cada mes, puede encontrar un seminario temático en la red y recursos relacionados en la parte superior del sitio para miembros. Simplemente inicie sesión en www.HealthCareEAP.com durante agosto para explorar los recursos o participar en el seminario en la red según le convenga.



2. Obtenga acceso al asesoramiento de expertos sobre productos agrícolas. Los productores son expertos en lo que venden. La mayoría se complace en compartir consejos sobre el almacenamiento y la preparación de los productos que venden.
3. Comprar localmente apoya a su comunidad. Los productores son pequeñas empresas locales y creadores de empleo, por lo que comprar sus productos ofrece beneficios fiscales y laborales que impulsan a su comunidad local.
4. Es algo ecológico. Apoyar a las granjas locales las mantiene viables y preserva los espacios verdes naturales en su comunidad. Comprar localmente también tiene un costo ambiental mucho menor en el consumo de combustible, el almacenamiento y los costos ambientales relacionados.

¿Necesita más ideas para pasar la hora cuando se trata de nutrición y dieta? Inicie sesión en www.HealthCareEAP.com para explorar temas de bienestar o emprender el camino para alcanzar sus objetivos de salud con nuestros entrenadores de bienestar.

¡Escuela de Verano!

Explore nuestras miles de lecciones de Aprendizaje en Línea sobre una amplia gama de temas; a continuación, se incluyen algunas sugerencias. Busque más haciendo clic en "Inicio de Sesión de Miembro" en www.HealthCareEAP.com. Cuando inicie sesión, haga clic en Biblioteca de Capacitación Integral en el "Centro de Capacitación".

- **Avance Profesional: Agregar Valor Como Empleado I Curso: SVL_1020573**
¿Listo para elevar su carrera al siguiente nivel? Este video de 5 minutos cubre siete formas en que puede maximizar sus contribuciones a su organización.
- **¡Nuevo! Poder y Promesa: Inteligencia Artificial | Curso: SVL_014619**
Conozca la historia, las definiciones y los tipos de inteligencia artificial (IA), así como las consideraciones éticas del uso de la IA en los negocios. Tome esto en un video de 29 minutos o divídalo en micro-segmentos de aprendizaje.
- **¡Nuevo! Comer y Vivir Bien | Curso: SVL_014613**
En este video de 6 minutos, una dietista registrada(o) ofrece consejos para ayudarle a lograr una salud a largo plazo y buenos hábitos alimenticios para cualquier estilo de vida.

Más Eventos de Agosto:

- [Mes de la Seguridad Solar en el Verano](#)
- [Mes Nacional de la Lactancia Materna](#)
- [Mes Nacional de Concientización sobre Vacunación](#)
- **8/1** - [Día Mundial del Cáncer de Pulmón](#)
- **8/31** - [Día Internacional de Concientización sobre la Sobredosis](#)

Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a www.HealthCareEAP.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.

