

Boletín Agosto 2023

## 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 1-888-327-1060 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 1-888-327-1060 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.



Public Safety  
**EAP**  
A division of ESI



### ¡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.PublicSafetyEAP.com](http://www.PublicSafetyEAP.com) durante agosto para explorar los recursos o participar en el seminario en la red según le convenga.



Tasa de satisfacción de los empleados del 98%

[www.PublicSafetyEAP.com](http://www.PublicSafetyEAP.com) | 1.888.327.1060

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 hoja cuando se trata de nutrición y dieta? Inicie sesión en [www.PublicSafetyEAP.com](http://www.PublicSafetyEAP.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.PublicSafetyEAP.com](http://www.PublicSafetyEAP.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.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.

