



¡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 Octubre 2023

¡Planifique con Anticipación Para una Temporada Navideña Libre de

¿Demasiado pronto para pensar en la temporada Navideña? ¡No! La clave para evitar deudas que puedan hundirlo en el Nuevo Año es planificar con anticipación, hacer un presupuesto y ceñirse a su plan. **A continuación se ofrecen algunos consejos para mantenerse libre de deudas:**

- **¡Comience Temprano! Establecer un presupuesto es clave.** Determine cuánto gastará en regalos, decoraciones, fiestas, viajes y otros gastos festivos. Planifique lo que pueda pagar sin depender de tarjetas de crédito o préstamos.
- **Establezca un plan. Una lista le ayuda a mantenerse organizado y evite compras impulsivas.** Tenga en cuenta todo lo que necesita comprar y luego investigue y compare precios para tomar decisiones informadas.
- **Considere alternativas de obsequio.** En lugar de centrarse en obsequios comerciales costosos, considere obsequios hechos en casa, obsequios prácticos, obsequios especiales u obsequios de pasar tiempo juntos que crearán recuerdos.
- **Utilice efectivo o su tarjeta de débito siempre que sea posible.** Esto evita gastos excesivos, ya que está limitado al dinero que tiene a mano.

- **Evite jugar trucos de “flujo de efectivo” al aumentar las facturas regulares para redirigir el dinero a gastos navideños.** En su lugar, busque formas de reducir sus gastos discrecionales mensuales.
- **Planifique cuidadosamente las comidas navideñas.** Las reuniones compartidas en las que todos contribuyen pueden aliviar la carga financiera. Busque recetas económicas y compre estratégicamente, aprovechando las ofertas y los cupones.
- **Aproveche las herramientas y aplicaciones en línea.** Utilice aplicaciones para rastrear sus gastos, establecer objetivos financieros y recibir alertas si se acerca al límite de su presupuesto.
- **Utilice sus beneficios y herramientas de EAP.** Inicie sesión en www.HigherEdEAP.com y haga chasquido en el mosaico del **Centro de Educación y Finanzas Personales** para obtener cientos de herramientas que le ayudarán a tomar las mejores decisiones financieras. Además, consulte en **Estilo de Vida Beneficios de Ahorros** para obtener ahorros en miles de productos y servicios que van desde ropa hasta alimentos y entretenimiento.

Recuerde que las fiestas son más que regalos materiales. Concéntrese en las experiencias, las tradiciones y en pasar tiempo con sus seres queridos.

Seminario Destacado de Octubre de ESI EAP

Maneje Sus Gastos: 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.HigherEdEAP.com durante octubre para explorar los recursos o participar en el seminario en la red cuando le sea conveniente.

Eventos Destacados en Octubre

- [Mes Nacional de Concientización sobre el Cáncer del Ceno](#)
- [Mes Nacional de Prevención del Acoso](#)
- [Mes de Concientización Sobre la Seguridad Cibernética](#)
- [10/10 - Día Mundial de la Salud Mental](#)
- [10/8-10/14 - Semana de Prevención de Incendios](#)
- [10/28 - Día Nacional de Devolución de Medicamentos Recetados](#)

Su Seguridad Importa

La violencia doméstica, también conocida como "violencia familiar" o violencia de pareja (IPV, por sus siglas en inglés), afecta a casi 1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 4 hombres a lo largo de su vida, pero es un tema que a menudo se evita. La violencia de pareja abarca violencia física, violencia sexual, acoso, agresión o daño emocional por parte de una pareja actual o anterior, independientemente de su orientación sexual. La pandemia ha exacerbado la violencia de género debido al aislamiento, la pérdida de empleo y factores estresantes. Las víctimas, reprimidas por el miedo y la vergüenza, rara vez hablan o buscan ayuda, lo que resulta en peligros ocultos hasta que se produce un daño grave.

Si usted o alguien que le importa sufren abuso, busque ayuda. **En emergencias, marque el 911.**



Tasa de satisfacción de los empleados del 98%

**STOP
VIOLENCE**

Su EAP también ofrece asesoramiento y herramientas de autoayuda para ayudarle a reconocer señales, crear planes de seguridad y localizar refugios locales.

También puede comunicarse con la **Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica al 1-800-799-7233 (SAFE) o al 1-800-787-3224 (TTY)**. ¡Su seguridad importa!

8 de Octubre: Día de la Detección de la Depresión

Una encuesta de Gallup a principios de este año dijo que el 17.9% de los estadounidenses están recibiendo tratamiento por depresión, aproximadamente 7 puntos porcentajes más desde que comenzaron a realizar el seguimiento en 2015. Así como uno cuida su salud física, es igualmente importante cuidar su salud mental, pero el dolor psicológico a menudo pasa desapercibido o no se trata. No espere para buscar ayuda si siente dolor. ¿Por qué no realizar una evaluación anónima y gratuita el [8 de octubre, Día de la Detección de la Depresión](#)? Además, los miembros de ESI EAP pueden acceder a exámenes de detección de depresión y otras evaluaciones de salud las 24/7/365 iniciando sesión en www.HigherEdEAP.com.

¡Aprenda y Crezca con las Selecciones de Capacitación de Octubre!

Explore nuestras miles de lecciones de Aprendizaje Electrónico sobre una amplia gama de temas; a continuación encontrará solo algunas sugerencias. Busque más haciendo clic en "**Inicio de Sesión de Miembro**" en www.HigherEdEAP.com. Cuando haya iniciado sesión, haga clic en la biblioteca de capacitación integral en el "**Centro de Capacitación**".

- **Curso Intensivo de Ética | Curso: SVL_1028210**
Este curso en video de 33 minutos cubre la ética personal y organizacional. Obtenga conocimientos de qué es la ética y cómo se manifiesta en el trabajo.
- **¡Nuevo! Gestión de Riesgos: Violencia Laboral | Curso: SVL_1028840**
Este curso en video de 9 minutos habla sobre los cuatro tipos de violencia en el lugar de trabajo, las señales de advertencia y los pasos para minimizar el riesgo.
- **Detener el Acoso en el Lugar de Trabajo (Versión para Empleados): Acoso 101 | Curso: SVL_102411**
Aprenda a identificar conductas de acoso, explore los efectos dañinos del acoso en los empleados y en la organización en general, y comprenda lo que debe hacer si experimenta o es testigo de un comportamiento de acoso en el trabajo en este video de 8 minutos.

Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a www.HigherEdEAP.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.

