



## ¡No Olvides!

Los servicios de MAP 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 Noviembre 2023

## Desafíos del Proveedor de Cuidados

Noviembre es el Mes Nacional de los Cuidadores Familiares, un momento para honrar y centrarse en las necesidades de los 43,5 millones de cuidadores entre nosotros. ¿Quiénes son los cuidadores? ¡Mire a sus colegas! En una encuesta de beneficios reciente, el 57% de los empleados encuestados se identificaron como cuidadores. Un cuidador es un familiar no remunerado u otra persona que brinda ayuda con las actividades de la vida diaria y tareas médicas a personas mayores, niños con discapacidades o personas con cáncer, lesiones cerebrales, Esclerosis Múltiple, enfermedad de Alzheimer y muchas otras afecciones de salud. El costo para los cuidadores puede ser alto en términos de estrés, fatiga, aislamiento y depresión. Sin apoyo, los cuidadores suelen sufrir un deterioro de su salud física, mental y financiera. Apoye a los cuidadores en su vida manteniéndose conectados y escuchando. Además, ofrezca ayuda concreta, como palear un camino, cortar el césped u ofrecer transportación. Encuentre formas de romper con su aislamiento y aliviar su estrés.

**A continuación se ofrecen consejos básicos de cuidador a cuidador para mantener una buena salud:**

- **“Póngase su propio chaleco salvavidas primero”** cuidando su propia salud física y mental.
- **Comparta sus sentimientos.** Encuentre a alguien con quien hablar: un consejero, una red en línea, un grupo de apoyo o un amigo.
- **Identifique y aproveche los recursos de apoyo locales.** Aprenda cómo pedir ayuda y aceptarla.
- **No descuide sus propias necesidades e intereses.** Tómese un tiempo libre, aunque sea unos minutos al día.
- **Aprenda a decir que no.** Controle tu ritmo y establezca límites. Reconozca los signos de agotamiento y busque ayuda.
- **Encuentre maneras saludables de lidiar con su estrés:** yoga, meditación, lectura, escuchar música o caminar en la naturaleza.

Obtenga apoyo e ideas de [Alianza de Familiares Cuidadores, \(Family Caregiver Alliance\)](#), [Cuidador.com \(Caring.com\)](#) y explore [los servicios para cuidadores en su estado](#). También puede iniciar sesión en [www.UnionAP.com](#) y hacer chasquido en el mosaico **Conexiones/Vida Laboral** para Recursos para Cuidadores. Además, puede llamar para hablar con consejeros, quienes pueden ayudarlo a encontrar recursos de apoyo locales.

## Seminario Destacado de Noviembre en la Red

**Apoyar a Alguien Con Abuso de Sustancias:** Simplemente inicie sesión en [www.UnionAP.com](#) durante noviembre para participar en el seminario en la red cibernética cuando le resulte conveniente y explore recursos relacionados. Los temas cambian mensualmente, ¡así que vuelve a visitarlos el próximo mes!

## Más Eventos de Noviembre

- [Mes Nacional de la Herencia Nativa Americana](#)
- [Mes de Concientización sobre el Cáncer de Pulmón](#)
- [Mes Nacional de Concientización sobre la Epilepsia](#)
- [Mes de Concientización sobre el Cáncer de Páncreas](#)
- [11/11 - Día de los Veteranos](#)
- [19/11 - Gran Día Americano de Fuera al Humo](#)
- [23/11 - Día de Acción de Gracias](#)

## Dar Gracias

Con el Día de Acción de Gracias en el aire, ofrecemos algunas reflexiones sobre la gratitud y el agradecimiento:

- *“Cuando coma frutas, recuerde quién plantó el árbol”.* - **Proverbio Vietnamés**
- *“Feeling gratitude and not expressing it is like wrapping a present and not giving it.”* - **William Arthur Ward**
- *“Let us be grateful to people who make us happy; they are the charming gardeners who make our souls blossom.”* - **Marcel Proust**



- "No puede hacer un acto de bondad demasiado pronto porque nunca sabe cuándo será demasiado tarde".— **Ralph Waldo Emerson**
- "Las únicas personas con las que debería tratar de vengarse son aquellas que le han ayudado".— **John E. Southard**

## Prevención de la Diabetes

**Noviembre es el Mes Estadounidense de la Diabetes.** La diabetes es la séptima causa de muerte en los EE. UU., pero la mayoría de las personas primero tienen prediabetes. ¿Usted? Más de un tercio de los adultos estadounidenses tienen prediabetes pero no lo saben. La prediabetes se puede prevenir o revertir con cambios comprobados en el estilo de vida, como control de peso, dietas saludables y actividad física regular. Para saber si está en riesgo, [tome esta prueba rápida de riesgo de prediabetes](#). Obtenga más información en nuestra publicación de blog: [Prevenga la prediabetes: conozca sus riesgos](#).

## ¡Afine sus Habilidades Laborales!

¿Busca avanzar en su carrera? Explore miles de capacitaciones de aprendizaje electrónico gratuitas para mejorar sus habilidades laborales. Aquí hay una muestra, pero puede buscar más haciendo clic en **"Inicio de Sesión de Miembro"** en [www.UnionAP.com](http://www.UnionAP.com). Cuando haya iniciado sesión, haga clic en la biblioteca de capacitación completa en el **"Centro de Capacitación"**.

- **¡Nuevo! Fundamentos de Liderazgo I Curso: SVL\_1022128**  
Aprenda los conceptos básicos para convertirse en un gran líder en un curso interactivo de 17 minutos, que cubre consejos básicos para ser un líder, la diferencia entre liderazgo y gerencia, y algunos estilos de liderazgo comunes.
- **¡Nuevo! Habilidades Básicas de en Computación I Curso: SVL\_1022149**  
Este video de 22 minutos incluye 4 lecciones: introducción a los dispositivos de entrada y salida de la computadora, los conceptos básicos de los sistemas operativos, las conexiones de red y cómo usar los navegadores de Internet.
- **Comunicación Através del Lenguaje Corporal en el Trabajo I Curso: SVL\_102152**  
Este curso de 7 minutos lo ayudará a comprender la comunicación no verbal, cómo leer las señales no verbales de los demás y controlar mejor su propio lenguaje corporal.

## Acceso a Su Centro de Capacitación de MAP

1. Entre a [www.UnionAP.com](http://www.UnionAP.com) y haga clic en el botón de inicio de sesión en la parte superior de la página.
2. Si ya ha creado una cuenta, inicie sesión con su nombre de usuario/contraseña.
3. Si es su primera vez, haga clic en el botón de **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 abajo de la esquina derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.

