



Boletín Enero 2024



¡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.

Cuide su Dinero: Una Lista de Verificación Financiera

¿Cómo está su salud financiera para el próximo año? Los asesores financieros de ESI sugieren esta lista de verificación para ayudarlo a mantener sus asuntos financieros en buen estado.

- **Prepare un presupuesto y de seguimiento de sus gastos.** Nada importante en la vida sucede sin un plan o un mapa de ruta. Yogi Berra dice: *“Si no sabe a dónde va, acabará en otro lugar”*.
 - **Elaborar un fondo de emergencia.** Las emergencias ocurren, tanto grandes como pequeñas. Los expertos dicen que una medida de la resiliencia financiera es si las personas tienen suficientes ahorros para cubrir tres meses de gastos si perdieran su ingreso principal. Si no tiene un fondo de emergencia, inicie uno y añada dinero mensualmente.
 - **Actualizar los beneficiarios.** Verifique que esté al día con los beneficiarios designados para su seguro de vida, planes de jubilación y otras cuentas financieras clave. Revíselos anualmente y cada vez que experimente un acontecimiento importante en su vida, como matrimonio, divorcio o nacimiento de un hijo.
 - **Verifique sus puntajes de crédito.** “AnnualCreditReport.com” es el único sitio autorizado para obtener los informes crediticios anuales gratuitos a los que tiene derecho por ley. Obtenga más información: [Cómo Obtener sus Informes Crediticios Anuales Gratuitos](#).
 - **Revise la cobertura de su seguro.** La gente a menudo no piensa en el seguro hasta que surge un problema y entonces suele ser demasiado tarde. Las necesida-
- des de seguro varían según las circunstancias cambiantes de la vida. Considere una revisión anual con su agente de seguros o planificador financiero para asegurarse de que no tenga demasiada o muy poca cobertura.
- **Pague la deuda.** Los intereses de la deuda son una gran parte de los presupuestos. Hasta que pague su deuda, trate de evitar el uso de tarjetas de crédito. Pague siempre más que el mínimo mensual adeudado. Si su crédito es bueno, puede calificar para una transferencia de saldo a una tarjeta con una APR baja o incluso nula. O hable con un asesor financiero o de deudas sobre los planes de consolidación de deudas.
 - **Progresar en los objetivos a largo plazo.** Ahorre con intención para lograr los objetivos a largo plazo, como la compra de una vivienda, el pago de la universidad o la jubilación. Cada año, intente aumentar sus ahorros mensuales para alcanzar estos objetivos en al menos con unos pocos dólares al mes.
 - **Actualizar contraseñas de cuentas financieras.** Actualice las contraseñas de cuentas financieras importantes. Considere utilizar [autenticación de dos factores](#) o un [administrador de contraseñas](#) para proteger cuentas importantes.
 - **Obtenga dinero de forma inteligente.** Aprenda sobre presupuestos, crédito, deudas y administración de dinero con el asesoramiento financiero certificado de su EAP. Además, aproveche miles de videos, artículos, calculadoras, autoevaluaciones y cursos en línea que le ayudarán a alcanzar sus objetivos financieros. Inicie sesión en www.HealthCareEAP.com.

¡A Su Salud!

El doctor Mike Evans responde a esta pregunta: **“¿Qué es lo mejor que podemos hacer por nuestra salud?”** en un video breve y convincente que publicamos en nuestro blog: [compruébelo y compártalo con sus seres queridos](#). Si necesita más inspiración, inicie sesión en el Centro de Recursos de Autoayuda en www.HealthCareEAP.com y haga chasquido en el mosaico Centro de Bienestar y Salud Física para explorar los numerosos recursos.

Fechas Clave en Enero

- Enero 1 – [Día de Año Nuevo](#)
- Enero 15 – [Día de Martin Luther King](#)
- Enero 23 – [Día de Concientización Sobre la Salud Materna](#)
- [Mes Nacional de Concientización sobre el Glaucoma](#)
- [Mes Nacional de la Mentoría](#)
- [Mes Nacional del Donante de Sangre](#)



Tasa de satisfacción de los empleados del 98%

www.HealthCareEAP.com | 800.252.4555

Seminario Destacado de Enero en la Red

Mantenerse Saludable a Medida que Envejece: Adoptar hábitos y comportamientos saludables contribuirá a una vida productiva y significativa a medida que envejece.

Simplemente inicie sesión en www.HealthCareEAP.com durante enero para participar en el seminario web cuando le resulte conveniente y explorar recursos relacionados. ¡Explore el próximo mes para ver un nuevo tema!

Selecciones de Entrenamiento de Enero

¡Todos comience refrescado su Nuevo Año en 2024! Explore miles de cursos de desarrollo personal y profesional. Simplemente haga clic en "Inicio de Sesión de Miembro" en www.HealthCareEAP.com, entre y haga clic en la biblioteca de capacitación integral en el "Centro de Capacitación".

- **Dominar el Cambio:** El conjunto de herramientas de Maestro de Cambio
Curso: [SVL_102639](#)

Este video de 7 minutos brinda consejos útiles para aceptar el cambio como una condición normal, comprender cómo enfrentar el cambio y cómo sentirse más cómodo adaptándose al cambio.

- **Ser un Gran Mentor o Aprendiz |** Curso: [SVL_102449](#)

Tome este entrenamiento en un video de 42 minutos o 6 lecciones más cortas. Ayudará a mentores y aprendices a ser participantes activos, comprender qué impulsa una buena asociación y ser lo más productivos posible.

- **¡NUEVO! Bienestar Mental: Encontrar el Equilibrio Entre la Vida Personal y Laboral**
Curso: [SVL_104480](#)

Este video de 6 minutos ofrece una manera sencilla de comenzar a encontrar un equilibrio más saludable entre el trabajo y la vida personal, así como varias estrategias para emplear a medida que las condiciones cambian inevitablemente con el tiempo.



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.

