



HAY MUCHO QUE **AMAR** EN ESTA ÉPOCA DEL AÑO.

Boletín Febrero 2024

¡Febrero se Trata de Amor!

Tal vez se deba a los días más cortos, el clima más frío o la resaca posterior a las vacaciones, pero a los estadounidenses no les gusta demasiado ni enero ni febrero. Los dos meses casi empatan como el "mes menos favorito" en una encuesta reciente. Creemos que hay mucho que amar en ambos meses. De hecho, febrero tiene que ver con el amor:

- Es el [Mes Americano del Corazón](#), su oportunidad de practicar un poco de amor propio programando chequeos cardíacos y tomando medidas para salvaguardar la salud de su corazón a través de la dieta y el ejercicio. Las enfermedades cardíacas son la principal causa de mortalidad tanto para hombres como para mujeres, y son responsables de aproximadamente 1 de cada 4 muertes. Aquí hay una excelente Hoja Informativa descargable: [Conceptos Básicos del Corazón \(Heart Smart Basics\): Lo Que Debe Saber Para Mantener El Suyo Saludable](#). Explore más sobre la salud del corazón iniciando sesión en su Centro de Recursos de Autoayuda en www.HealthCareEAP.com y haciendo chasquido en el mosaico "Centro de Bienestar y Salud Física".
- [El Día de San Valentín](#) cae justo a mediados de febrero. Si bien puede ser un día divertido, en realidad es un evento comercial que pinta una versión idealizada del amor. No se preocupe si su día no está a la altura de las expectativas de los

medios. Incluso las relaciones sanas y amorosas se topan con aguas turbulentas que es necesario navegar. Su EAP ofrece Recursos de Autoayuda excelentes y sólidos para las relaciones interpersonales, las relaciones entre parejas y el matrimonio, la vida familiar y la crianza de los hijos. Inicie sesión en sus Recursos de Autoayuda en www.HealthCareEAP.com y elija el mosaico "Conexiones/Vida Laboral" para explorar artículos y videos. También puede ingresar palabras clave o temas (como relaciones, conflictos o adolescentes) en el cuadro de búsqueda.

- Del 11 al 17 de febrero es la [Semana de Actos de Bondad al Azar](#). Como su nombre lo indica, el propósito de la semana es honrar y fomentar actos espontáneos diseñados para difundir la bondad y la positividad. Difunda la bondad en el trabajo, en el hogar y en su comunidad. Si bien es divertido y gratificante sorprender a extraños, asegúrese de encontrar también formas de invitar a colegas, amigos y familiares a actos reflexivos inesperados. Y si realmente busca generar un impacto, el [Día Nacional del Donante](#) (14 de febrero) brinde la mejor oportunidad para realizar un acto de bondad al azar: una oportunidad de salvar vidas. Actualmente, más de 103,000 personas se encuentran en listas de espera para trasplantes de órganos que salvan vidas. Descubra cómo y por qué debería [considerar registrarse para salvar una vida](#).



www.HealthCareEAP.com | 800.252.4555

Otras Fechas Destacadas de Febrero

- [Mes de la Historia de la Raza Negra](#)
- [Mes de Concientización Sobre la Violencia en el Noviazgo Entre Adolescentes](#)
- [2/2 - Día Nacional de Vestir de Rojo](#)
- [02/19 - Día de los Presidentes](#)
- [2/26 - 3/1 - Semana Nacional de Concientización Sobre Los Trastornos de la Alimentación](#)
- [02/29 - Día del Año Bisiesto](#)

iNo 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.



Tasa de satisfacción de los empleados del 98%

www.HealthCareEAP.com | 800.252.4555

Seminario Destacado de Febrero en la Red

Planificación Patrimonial Sencilla: Menos de la mitad de los estadounidenses tienen un testamento, pero todos deberían hacerlo. Aprenda pasos sencillos para crear un plan patrimonial básico, así como algunos documentos que pueden ahorrarle a usted y a su familia molestias y gastos innecesarios.

Simplemente inicie sesión en www.HealthCareEAP.com durante febrero para participar en el seminario en la red cibernética cuando le resulte conveniente y explore recursos relacionados. ¡Revise el próximo mes para ver un nuevo tema!



Selecciones de Entrenamiento de Febrero

¿Tiene amor por aprender? Explore miles de cursos de desarrollo personal y profesional. Inicie sesión en www.HealthCareEAP.com, entre y haga chasquido en la biblioteca de capacitación integral en el “Centro de Capacitación”.

- **Superar los Prejuicios Inconscientes I Curso:** [SVL_1023350](#)

Este video de 8 minutos le ayudará a reducir los efectos negativos de los estereotipos inconscientes y a crear una cultura laboral más inclusiva.

- **Flexibilidad Cognitiva: Pensamiento Flexible en el Trabajo I Curso:** [SVL_102544](#)

¿Qué tan adaptable es usted? Esta lección en video de 7 minutos explica por qué la flexibilidad cognitiva es útil en el trabajo y debería ser importante para usted como individuo.

- **Qué Decir Cuando: Un Compañero de Trabajo Tiene Un Problema Embarazoso | Curso:** [SVL_017117](#)

Este video de 4 minutos habla sobre cómo manejar cuando un compañero de trabajo tiene un problema embarazoso, como mal aliento, sonidos molestos u olor corporal.

Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a www.HealthCareEAP.com y haga chasquido 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 chasquido en **REGISTRARSE** para crear su nombre de usuario y contraseña. Solo necesita registrarse una vez.
4. Haga chasquido 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 chasquido en el ícono del curso y haga chasquido 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 chasquido en el ícono de debajo de la esquina derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.

