



Consejo de Afinamiento #1: Manténgase Sobrio de Curiosidad

Abril es el Mes Nacional de Concientización sobre el Alcohol. Gallup ha rastreado el uso y las actitudes de los estadounidenses hacia el alcohol durante más de ocho décadas. En su informe más reciente, encontró que el 62% de los estadounidenses actualmente dicen que beben alcohol, una tasa que ha sido constante desde 1939. En promedio, los tomadores estadounidenses informan que tomaron cuatro tragos la semana pasada. Entre quienes toman, el abuso de alcohol sigue siendo un problema importante. El Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo informa que 28.8 millones de adultos mayores de 18 años (o el 11.2%) tuvieron un trastorno por consumo de alcohol (AUD) durante el año pasado. Además, aproximadamente 140.000 personas mueren anualmente por causas relacionadas con el alcohol.

El consumo de alcohol es omnipresente en nuestra sociedad y se acepta como parte de la vida cotidiana. Existe la expectativa de que el alcohol sea una parte integral de celebraciones, vacaciones y eventos importantes; También ha habido un cierto nivel de tolerancia hacia el mal uso. Sin embargo, las actitudes parecen estar cambiando. Gallup informa que los adultos jóvenes de hoy tienen menos probabilidades de tomar que los adultos jóvenes de hace dos décadas: el 62% de los adultos menores de 35 años toman, frente al 72% hace dos décadas. Y un número cada vez mayor de personas está explorando estilos de vida "sobrios y curiosos" o de "tomar con atención".

Estos cambios culturales se pueden ver en la creciente popularidad de eventos como el "Enero Seco" y el "Octubre Sobrio", así como en el crecimiento de la demanda de "cócteles sin alcohol" y otras bebidas no alcohólicas. Tanto la curiosidad sobria como el consumo consciente de alcohol tienen su origen en el deseo de llevar un estilo de vida más saludable. Implican un abandono temporal o intermitente del consumo de alcohol o una conciencia y un cuestionamiento continuos sobre la frecuencia y cantidad del consumo de alcohol. Si se siente sobrio y tiene curiosidad o le gustaría practicar un consumo más consciente de alcohol para mejorar su salud, aquí hay algunos pasos que puede seguir:

- **Aprende más.** Consulte la publicación del blog [El alcohol y Su Salud](#) e inicie sesión en www.UnionAP.com para explorar el [Centro de Aprendizaje Sobre el Uso Indevido de Sustancias](#).
- **Realice una autoevaluación** en línea como [¿Es usted Adicto? Tome el Examen](#).
- **Llame a su consejero de MAP al 800-252-4555** para que le ayude a elaborar un plan para dejar o reducir su consumo de alcohol.
- **Consulte la [Guía Para Principiantes Sobre el Movimiento "Sobrio y Curioso"](#).**

Seminario Destacado de Abril en la Red



Cómo Ayudarlo a Usted y a Su hijo a Adaptarse al Divorcio: Aprenda cómo brindar consuelo a un niño mientras maneja sus propios sentimientos y ansiedad. Obtenga herramientas, estrategias y recursos de apoyo concretos para ayudarlo a usted y a su hijo a prosperar durante todo el proceso de divorcio y más allá. Simplemente inicie sesión en www.UnionAP.com durante abril para participar en el seminario en la red cibernética cuando le resulte conveniente y explorar recursos relacionados.

Good Health
↓
Good Life



Consejo de Afinamiento #2: Ponerse en Forma

Los adultos necesitan un mínimo de 150 minutos por semana de ejercicio moderado para mantenerse saludables, o la mitad para actividades vigorosas. Agregue actividades de fortalecimiento muscular dos o más días a la semana para obtener aún más beneficios. Algunas ideas para actividades de impacto moderado que lo llevarán al aire libre esta primavera incluyen jardinería, caminatas rápidas, tenis, remar, ciclismo sencillo, sóftbol y cortar el césped. Las actividades de alto impacto incluyen caminatas, andar en bicicleta vigorosamente, nadar, trotar, correr, correr en silla de ruedas, fútbol, voleibol y baloncesto. Inicie sesión en www.UnionAP.com para visitar su Centro de Bienestar en línea para obtener más ideas o llámenos para interactuar con un Asesor de Bienestar.

Consejo de Afinamiento # 3: Entrenamiento

¡Ponga un impulso en su paso con nuevos conocimientos y habilidades! Explore miles de cursos de desarrollo personal y profesional. Simplemente haga clic en "Inicio de Sesión de Miembro" en www.UnionAP.com, inicie sesión y haga clic en la biblioteca de capacitación integral en el "Centro de Capacitación".

- **¡Trabajando Sobrio! Abuso de Sustancias en el Lugar de Trabajo | Curso: SVL_061136**
Este video de 11 minutos incluye: comprensión del abuso de sustancias, signos y síntomas de abuso de sustancias, conceptos básicos sobre el alcohol y las drogas, e intervención y obtención de ayuda.
- **Bienestar Mental: Técnicas Efectivas Para el Manejo del Estrés | Curso: SVL_104478**
El estrés puede ser causado por una serie de factores biológicos, psicológicos y sociales. Este video de 5 minutos destaca varias técnicas para ayudar a reducir ese estrés.
- **Seguridad de los Nuevos Empleados | Curso: SVL_007130**
Este video de 22 minutos cubre la seguridad laboral básica: situaciones de emergencia y lesiones, seguridad contra incendios, Normas de Comunicación de Riesgos de OSHA, prevención de caídas, seguridad en escaleras y más.

Fechas Clave en Abril

- [Mes de la Educación Financiera](#)
- [Mes Nacional de Concientización Sobre el Estrés](#)
- [Mes Nacional de Prevención del Abuso Infantil](#)
- [Mes Nacional de la Salud de las Minorías](#)
- [Mes de Concientización Sobre la Agresión Sexual](#)

Acceso a Su Centro de Capacitación de MAP

1. Entre a www.UnionAP.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.

