HealthCare EAP
A division of ESI

Boletín Informativo Julio 2024

Sea Parte de la Civilidad que Desea Ver

Si ha sentido que la gente parece más enojada en los últimos años, ¡no está necesariamente equivocado! Desde la pandemia, parece como si todo el mundo tuviera un carácter irascible. Además, no ayuda que estemos actualmente en un año electoral acalorado. Si está cansado de toda la rabia y anhela más civismo, el cambio comienza con usted. Aquí hay "9 consejos de Civismo y Respeto" que puede practicar cuando enfrente desacuerdos o posibles conflictos en el trabajo y en el hogar.

1. **Mantenga el respeto en primer lugar.** Puede parecer simplista, pero practicar la Regla de Oro debería ser su comportamiento básico.
2. **Dele a la gente el beneficio de la duda.** Las personas que piensan diferente a usted no son malas ni malignas. Además, no sabe qué cargas de vida pueden estar llevando. Evite el pensamiento crítico.
3. **Concéntrese en áreas de acuerdo y puntos en común en lugar de divisiones.** Aprenda a separar la acción/problema de la persona. Concéntrese en objetivos compartidos y profesionalismo.
4. **Apunte a resolver, no a ganar.** En cualquier desacuerdo, su objetivo no debería ser ganar una discusión sino encontrar alineación y objetivos mutuos.
5. **Learn Aprenda a escuchar.** No asuma ni saque conclusiones precipitadas. Aclare lo que ha escuchado utilizando un circuito de retroalimentación y reformulando lo que escucha. Evite interrumpir.
6. **No de un golpe bajo.** No acuse ni explote las debilidades o sensibilidades. No intente acumular puntos. Ofrezca la seguridad de una consideración continua. Intente practicar la regla de la Abuela: ¿Se sentiría cómodo diciendo esto delante de su Abuelita? Si no, ¡piénselo dos veces!
7. **No se trata sólo de usted.** Trate de no personalizar lo que escucha y escuche los pensamientos, sentimientos y necesidades de la otra persona.
8. **No se preocupe por las cosas pequeñas.** Haga caso omiso de las pequeñas molestias. No guarde rencores. Perdone y olvide.
9. **Mantenga el control.** Utilice palabras para expresar sus sentimientos, no acciones. Si siente que su enojo o sus emociones aumentan, baje la temperatura tomando un receso. Si sabe que se enoja rápidamente o "muerde el anzuelo", tome un curso de manejo de la ira del EAP o llame a un consejero/entrenador al 800-252-4555. 24/7/365 para obtener ayuda.

Seminario Destacado de Julio en la Red

Presupuesto Familiar e Individual

Get better ¡Obtenga un mejor control de su dinero! Este seminario en la red cibernética revisará los principios clave de la administración del dinero, el valor de un presupuesto, la creación de una cuenta de seguridad y las formas de administrar y mejorar el efectivo disponible.

Simplemente inicie sesión en www.HealthCareEAP.com durante julio para participar en el seminario en la red cuando le resulte conveniente y explorar recursos relacionados.

Consejos de Nutrición de Verano

Aumente su consumo de agua. Cuando hace calor, todos sudamos más y necesitamos reponer líquidos. Lleve consigo una botella de agua cuando esté al aire libre. • Reduzca sus porciones y coma ligero. Aquí tiene una "útil" guía para el control de porciones. • Coma fresco y local. Llena la mitad de su plato con frutas y verduras y reduzca los alimentos procesados en su dieta. • Visite su Centro de Recursos de Autoayuda para buscar "recetas de verano".

Sugerencias de Capacitación de Julio

Las capacitaciones de ESI son muy convenientes; Incluso puede tomarlos en línea mientras descansa en la playa este verano. Aquí hay 3 sugerencias de superación personal. Simplemente haga chasquido en **"Inicio de Sesión de Miembro"** en www.HealthCareEAP.com, inicie sesión y haga chasquido en la biblioteca de capacitación integral en el **"Centro de Capacitación".**

- **¡NUEVO! Pensamiento Crítico 101: Desarrollarse Como un Pensador Crítico | Curso:** SVL_1022453
  Aprenda a desarrollar habilidades de pensamiento crítico, como eliminar prejuicios, trabajar en equipo y otras habilidades que puede utilizar dentro y fuera del trabajo, en este video de 5 minutos.
- **El Modelo Modo de Conflicto de Thomas-Kilmann | Curso:** SVL_1021300
  Aprenda estrategias para abordar conflictos de manera productiva, incluyendo evitar, acomodar, competencia, colaboración y el compromiso en este curso de 7 minutos.
- **9 Formas Sencillas de Ser Más Inteligente Cada Día | Curso:** SVL_102403
  ¿Quiere mejorar su "potencia mental"? Esta lección de 10 minutos explora acciones y hábitos para mejorar su capacidad y preparación mental.

Herramientas y Consejos Para una Diversión Segura en el Verano

- Seguridad Contra Rayos y Actividades Deportivas al Aire Libre
- Calambres por Calor, Agotamiento, Derrame Cerebral
- Protección Contra Rayos Ultravioleta (UV)
- Piscina Segura: Pasos Sencillos para Salvar Vidas
- Alianza Nacional para la Prevención de Ahogamientos
- Seguridad en la Navegación Acuática
- Seguridad en el Uso Bicicleta para Padres e Hijos
- Los Insectos que Muerden y Pican en el Verano

Fechas Clave de Julio

- Mes Nacional de Parques y Recreación
- Mes de Concientización Sobre la Artritis Juvenil
- Mes de la Seguridad UV
- Mes Nacional de Concientización Sobre la Salud Mental de las Minorías
- Mes de Concientización Sobre el Sarcoma y el Cáncer de Huesos
- **7/4 -** Día de la Independencia
- **7/21 -** Día de Cero Estigma del VIH
- **7/26 -** Aniversario de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades
- **7/28 -** Día Mundial de la Hepatitis

Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a **www.HealthCareEAP.com** y haga chasquido en **Inicio de Sesión para Miembros.**
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 icono 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 certifica do, haga chasquido en el icono de debajo de la esquina derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.