HealthCare EAP
A division of ESI

*Boletín Informativo Agosto 2024*

# Regreso a la Escuela y Aprendizaje Permanente

Muchos adultos llevan esa sensación de *"regreso a la escuela"* cuando el verano llega a su fin. Creemos firmemente en el "aprendizaje permanente" para el enriquecimiento personal y profesional, por lo que agosto es un buen momento para volver a ponernos en marcha. Si tiene hijos, puede ser un gran ejemplo: ¡incluso pueden estudiar juntos! **Inicie sesión en el Centro de Recursos de Autoayuda** para tomar seminarios en la red y entrenamientos, ver videos, usar calculadoras en línea y explorar miles de temas. **Estos son algunos de los grandes beneficios de entrenamiento que encontrará:**

- **Entrenamiento de Desarrollo Personal y Profesional**: Explore miles de capacitaciones gratuitas en línea de desarrollo personal y profesional en múltiples formatos fáciles de usar sobre habilidades laborales, bienestar, tecnología, seguridad y más. Pruebe el microaprendizaje en períodos cortos de 10 minutos o menos, o profundice en temas clave en el Aprendizaje Electrónico de más de 30 minutos. **(Haga chasquido en el mosaico del Centro de Capacitación)**
- **Seminarios en la Red Mensuales:** Su EAP publica mensualmente nuevos seminarios en línea sobre temas personales y familiares. Los próximos seminarios en la red se anuncian en el boletín informativo cada mes. **(Encuentre el Seminario en la Red en la parte superior de la página).**
- **Centros de Aprendizaje:** Cada mes, se publica un nuevo Centro de Aprendizaje temático en el Centro de Recursos de Autoayuda e incluye artículos, seminarios en la red, cursos, Audio digital (podcasts), libros y sitios en línea **(Desplácese hacia abajo hasta la derecha del menú inferior).**
- **Recursos Profesionales y Educativos:** Encuentre enlaces a recursos para la Exploración y Planificación Profesional; Encontrar la Universidad Adecuada; Ayudas Financieras y Becas; y Recursos Vocacionales, Militares y Otros Recursos Profesionales. **(Haga chasquido en el mosaico de Centro de Recursos y luego en "Carrera y Educación").**
- **Centro de Aptitud Financiera:** Aprenda sobre asuntos de dinero, desde hacer presupuestos hasta invertir. ¡Explore cientos de tutoriales interactivos que le ayudarán a obtener respuestas a todas sus preguntas sobre el dinero! **(Haga chasquido en el mosaico de Centro de Educación y Finanzas Personales)**
- **Entrenador Personal y Profesional:** Sesiones telefónicas individuales con entrenadores profesionales sobre una variedad de temas sobre el trabajo y la vida familiar. (Llame al 800-252-4555 para hablar con un Entrenador).

# Consejos para Padres Sobre el Regreso a Clases

- Concluya las tareas pendientes de verano y planifique actividades extracurriculares después de la escuela.
- Establezca horarios regulares para acostarse por la noche y levantarse por la mañana.

## Seminario Destacado en la Red de Agosto

### ¿Me Has Escuchado? Escuchar Activamente Como Clave del Éxito

La falta de comunicación puede provocar todo tipo de problemas en las relaciones. En esta sesión divertida y trepidante, le brindaremos ajustes y consejos para escuchar activamente que le ayudará a prosperar en el trabajo y en su vida personal.

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

- Planifique horarios, almuerzos y vestimenta la noche anterior.
- Establezca una hora y una rutina para el desayuno.
- Planifique rutas seguras hacia y desde la escuela.
- Asegúrese de que la carga de la mochila sea apropiada para los niños.
- Esté atento a las señales de estrés a medida que los niños se adaptan a nuevas rutinas, maestros y desafíos.
- Descargue la **Lista de Verificación de Seguridad para el Regreso a Clases** del Consejo Nacional de Seguridad.

## Selecciones de Entrenamiento de Agosto

Adopte esa mentalidad de "regreso a clases" después de las vacaciones de verano. Elija entre miles de capacitaciones para mejorar sus habilidades. Aquí tiene algunas sugerencias o busque sus propios temas. 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"**.

- **Cómo Transformar las Preocupaciones en Planes** | **Curso:** SVL_014371
  Si no se controlan, las preocupaciones pueden convertirse en ansiedad. En esta lección en video de 7 minutos, aprenda a reducir la ansiedad creando planes de acción.
- **Redacción de Correos Electrónicos Más Eficaces** | **Curso:** SVL_102627
  Aprenda consejos críticos para crear un correo electrónico que la gente quiera leer. Este video de 7 minutos cubre el propósito, la línea de asunto y la estructura.
- **Seguridad Para Enfermedades Relacionadas con el Calor: Empleados**
  **Curso:** SVL_1020514
  Aprenda a reconocer, tratar y prevenir afecciones potencialmente mortales, como la insolación y el agotamiento por calor, en este video de 9 minutos.

## Fechas Claves de Agosto

- **Mes Nacional de Concientización sobre la Vacunación**
- **8/1** – **Día Mundial del Cáncer de Pulmón**
- **8/1-8/7** – **Semana Mundial de la Lactancia Materna**
- **8/4-8/10** – **Semana Nacional del Mercado de Agricultores**
- **8/11-8/18** – **Semana de la Seguridad Solida**
- **8/31** – **Día Internacional de Concientización Sobre las Sobredosis**

### *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 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 certificado, haga chasquido en el icono de debajo de la esquina derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.