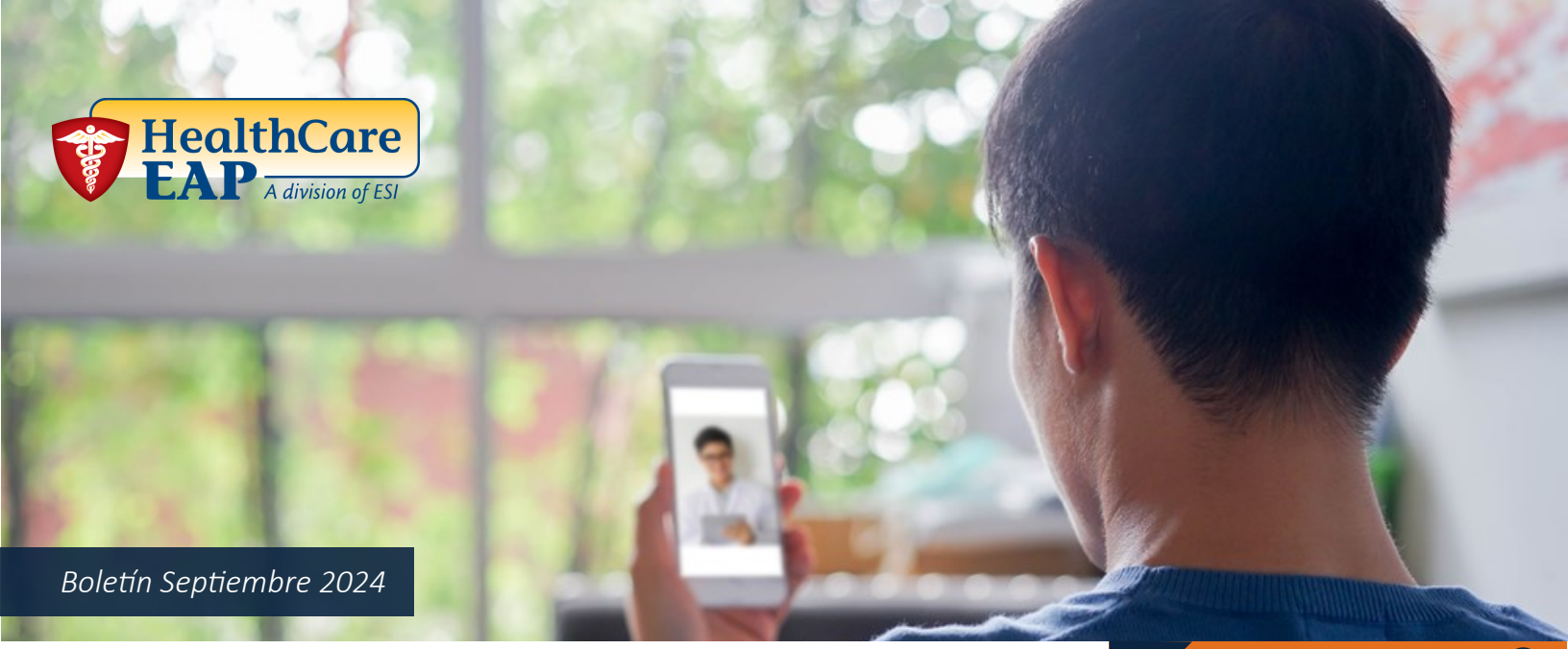

HealthCare EAP
A division of ESI

Boletín Septiembre 2024

Nuevo: ¡La terapia a su alcance!

Nos complace presentar **Talkspace Go**, un nuevo beneficio del EAP gratuito para usted y cualquier miembro de su familia u hogar elegible de 13 años o más**.** Esta es una popular aplicación de terapia que puede mejorar su salud mental y bienestar en solo 5 minutos al día. Obtenga ayuda privada para las relaciones, la crianza de los hijos, la depresión, la ansiedad, el estrés, el agotamiento, la confianza y mucho más con programas autoguiados. También hay clases semanales dirigidas por consejeros, evaluaciones, diario y más. **Haga clic aquí para obtener más información**.

Talkspace Go es solo una de las muchas opciones de terapia disponibles para usted a través de su EAP. **Otras opciones incluyen:**

- **Asesoramiento telefónico en el momento** de profesionales clínicos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año para ansiedad, depresión, problemas de salud mental y más. Llame a nuestro número gratuito día y noche: **800.252.4555**.
- **Terapia de seguimiento:** Las opciones incluyen mensajes de texto, voz y video, telesalud y terapia local en persona.
- **Asesoramiento profesional personalizado** para gestión del estrés, resiliencia y problemas de bienestar. Llame al **800.252.4555** para hablar sobre las opciones de Asesoramiento.
- **Recursos de autoayuda en línea sobre salud mental**, incluidas evaluaciones, artículos, videos y más.
- **Seminarios web y capacitaciones en línea** para el manejo del estrés, la resiliencia y otros problemas de salud mental.

Seminario web destacado de septiembre

Apagar el fuego: Prevención y gestión del síndrome de agotamiento

Hasta dos tercios de los empleados estadounidenses experimentan algún grado de agotamiento. El agotamiento laboral afecta la productividad y la moral y puede generar estrés, lo que contribuye a la hipertensión, la diabetes, la depresión y la ansiedad. Para acceder a este seminario web y a los recursos relacionados sobre cómo prevenir el agotamiento, simplemente inicie sesión en **HealthCareEAP.com** durante septiembre.

Concientización durante el mes de prevención del suicidio

Durante el Mes de Prevención del Suicidio este septiembre, ¿por qué no compartir **988, la Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis?** Podría ser un salvavidas. Simplemente marque **988** para llamadas, mensajes de texto o chats. Las personas en crisis pueden obtener apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en todo Estados Unidos y Canadá. También es un recurso para familiares y amigos que están preocupados por alguien que está atravesando una crisis de salud mental y necesitan hablarlo. Memorice el nuevo número 988 de la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis y compártalo con familiares, amigos y colegas. El suicidio se puede prevenir, pero a menudo requiere intervención. Conocer las señales de advertencia del suicidio y cómo obtener ayuda puede salvar vidas. Algunas señales y conductas de advertencia de posibles suicidios incluyen: *(Continues on next page)*

Hablar de: Querer morir • Sentir culpa o vergüenza • Ser una carga para los demás • No tener motivos para vivir • Sentirse atrapado o sin esperanza.

Comportamientos: Pérdida de interés en actividades habituales • Aislamiento y alejamiento de amigos y familiares • Hacer un plan o investigar formas de morir • Decir adiós • Regalar objetos importantes • Hacer un testamento • Tomar riesgos peligrosos • Cambios extremos de humor • Comer o dormir menos o más • Mayor consumo de drogas o alcohol.

Selecciones de capacitación para septiembre

Mejore sus habilidades laborales eligiendo entre miles de temas de capacitación. Aquí tiene algunas sugerencias o busque sus propios temas. Simplemente haga clic en **"Inicio de sesión de miembro"** en www.HealthCareEAP.com, inicie sesión y haga clic en la biblioteca de capacitación integral en el **"Centro de capacitación".**

- **Intervención en suicidio** | **ID del curso:** SVL_1020546
  Este video de 8 minutos describe los cinco pasos que la Línea Nacional de Prevención del Suicidio sugiere seguir cuando usted sospecha que alguien está luchando con pensamientos y sentimientos suicidas.
- **¡Nuevo! Encendiendo la creatividad: ¡Usted puede ser creativo!** | **ID del curso:** SVL_102471
  Este video de 6 minutos es el primero de una serie de once que explorarán los diferentes tipos de inteligencia que la creatividad puede emplear y mejorar.
- **Preparación para emergencias: La preparación es clave** | **ID del curso:** SVL_1020782
  Esta lección en video de 5 minutos le ayuda a aprender los pasos para abordar cualquier emergencia que surja, desde notar peligros potenciales hasta saber cómo pedir ayuda y participar en capacitaciones específicas del lugar de trabajo.

¿Está Usted Preparado Si Ocurre Una Emergencia?

Apagones de energía. Incendios forestales. Huracanes. Tormentas de hielo. Las emergencias y los desastres son una realidad desafortunada de la vida, pero la planificación anticipada puede mantenerlo a usted y a su familia a salvo en caso de que ocurra lo peor. **Septiembre es el Mes Nacional de Preparación**, un buen momento para evaluar los riesgos regionales y elaborar un plan de seguridad, evacuación y comunicación para su familia. Ready.gov ofrece una gran cantidad de recursos que abordan la seguridad antes, durante y después de muchos desastres y peligros comunes. Además, descargue la Aplicación FEMA y la Aplicación de Emergencia de la Cruz Roja para registrarse para recibir alertas dirigidas a su área.

Celebraciones de Septiembre

- Mes Nacional de Prevención del Suicidio
- Mes Nacional de Preparación
- Mes del Envejecimiento Saludable
- Mes de Concientización sobre el Cáncer Infantil
- Mes Nacional de Concientización sobre la Anemia Falciforme
- Mes Mundial del Alzheimer
- **9/2** – Día del Trabajo
- **9/10** – Día Mundial de Prevención del Suicidio
- **9/15-10/15** – Mes de la Herencia Hispana

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.