

## Cómo Aprovechar al Máximo los Beneficios de EAP

Su EAP no solo lo ayuda con los desafíos más difíciles de la vida, como una crisis de salud mental o un tratamiento por abuso de sustancias. También lo ayuda con los problemas cotidianos. Además, su EAP incluye muchos beneficios que ofrecen oportunidades de crecimiento y mejora en la vida. Al comenzar un nuevo año, aquí le presentamos un resumen de los beneficios disponibles para usted y los miembros de su hogar, incluidos los niños de hasta 26 años que viven fuera del hogar.

- **Beneficios de Consejería:** Ayuda con problemas personales como problemas de relación, depresión, estrés, abuso de sustancias y trauma. Comuníquese de inmediato con un consejero para recibir apoyo en el momento u opte por mensajes de texto, chat o video, asesoramiento local en persona o "Talkspace Go", una aplicación móvil digital que puede mejorar su bienestar general en solo 5 minutos al día.
- **Beneficios Trabajo/Vida Personal:** Asistencia para asuntos personales, familiares, financieros, legales y otros asuntos cotidianos relacionados con el trabajo y la vida personal. Los servicios incluyen consejería sobre deudas, ayuda en casos de duelo y pérdida, asistencia para el cuidado de niños y envejecientes, recursos para cuidadores, información financiera, asuntos legales, destrezas interpersonales y de comunicación en el hogar y el trabajo, recursos para problemas con las mascotas y más.
- **Recursos de Autoayuda:** Inicie sesión las 24/7/365 para acceder a miles de herramientas y artículos informativos que cubren prácticamente todos los problemas que pueda enfrentar. Los recursos incluyen herramientas para la salud conductual, los derechos del consumidor, la preparación para desastres, cuestiones financieras, información legal sobre cuestiones que van desde la adopción hasta los testamentos, y Herramientas Para Tiempos Difíciles, una guía para ayudarlo a hacer más con menos cuando las finanzas son difíciles.

- **Entrenador de Máximo Rendimiento:** Obtenga entrenamiento personal y profesional telefónico personalizado para: Entrenamiento Financiero Certificado, Equilibrio Entre la Vida Laboral y Familiar, Resiliencia, Comunicación Eficaz, Compra de Vivienda, Deuda Estudiantil, Entrenamiento de Relajación para Principiantes, Conflictos en el Lugar de Trabajo, Planificación para la Jubilación y Éxito Como Supervisor.
- **Beneficios de Ahorro en Estilo de Vida:** Explore ofertas, descuentos y beneficios de sus marcas nacionales favoritas. Acceda a ahorros negociados en costos para servicios de bienestar, compras, viajes y mucho más.
- **Desarrollo Personal y Capacitación:** Mejore sus metas personales y objetivos profesionales con una amplia biblioteca en línea de cursos de aprendizaje electrónico, capacitaciones, seminarios en la red y videos sobre temas que incluyen ventas y servicio al cliente, desarrollo de habilidades gerenciales, tecnología, desarrollo personal, salud mental y más.
- **Beneficios de Bienestar:** Acceda a información y recursos para mejorar su bienestar general y el de su familia a través de entrenamiento, evaluaciones de riesgos de salud e información/herramientas en línea sobre salud médica y enfermedades. Obtenga asesoramiento personalizado para dejar de fumar y problemas de abuso de sustancias.

Su EAP también ofrece un servicio de un **Asistente Personal de Exploración** que le ayudará a encontrar soluciones para cualquier problema que le esté agobiando. Los miembros han solicitado ayuda para encontrar médicos, dentistas, abogados, asesores financieros, campamentos de verano para jóvenes, centros de atención diurna para adultos, servicios para mascotas, ayuda financiera para la escuela y más en su localidad. Para comunicarse con el asistente personal, **llame al 800-252-4555**.

## Seminario Destacado de Enero en la Red



### Robo de Identidad: ¿Qué Puede Hacer al Respecto?

Robo de Identidad: ¿Qué Puede Hacer al Respecto? El robo de identidad es el delito que crece más rápidamente en Estados Unidos. En este seminario, aprenda qué es el robo de identidad, cómo prevenirlo, las señales de alerta a las que debe prestar atención y qué hacer si le sucede. Para acceder a este seminario en la red cibernética y a los recursos relacionados, simplemente inicie sesión en [HealthCareEAP.com](https://www.HealthCareEAP.com) durante enero.



# Depresión Afectiva Estacional

¿Se siente melancólico, apático o deprimido? Puede ser un **Trastorno Afectivo Estacional, o TAE**, que muchas personas experimentan entre diciembre y marzo. En general, el TAE está relacionado con cambios en la química corporal, como los niveles de serotonina y melatonina. Se considera que la falta de luz es un desencadenante común, pero otros factores pueden contribuir. Lea la publicación de nuestra edición digital [¿Deprimido? Puede ser un trastorno afectivo estacional \(TAE\)](#) para obtener consejos para controlar esta depresión estacional.

## ¡Empiece el 2025 con Aprendizaje!

Empiece el nuevo año con aprendizaje para el desarrollo personal o profesional. Elija entre miles de temas de capacitación. A continuación, se incluyen algunas sugerencias o busque sus propios temas. Simplemente haga clic en **"Inicio de Sesión de Miembro"** en [www.HealthCareEAP.com](http://www.HealthCareEAP.com), inicie sesión y haga clic en la biblioteca de capacitación integral en el **"Centro de Capacitación."**

- **Establecer Objetivos "SMART" Para el Éxito | Curso: SVL\_1028200**  
En 5 minutos, aprenda los 5 criterios de los objetivos "SMART" que aumentarán su probabilidad de éxito: específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con plazos determinados.
- **Educación Digital: El Verdadero Problema Detrás de las Noticias Falsas | Curso: SVL\_1020146**  
Aprenda qué abarca la educación digital y obtenga consejos para evaluar la precisión y confiabilidad del contenido en línea en este video de 7 minutos. Aprenda lo que es la prueba "SMELL" para evaluar el contenido.
- **Mujeres en Puestos de Liderazgo: Tutoría | Curso: SVL\_1021491**  
En esta lección en video de 11 minutos, aprenda cómo buscar un mentor, cómo convertirse en mentor de otros y sobre los dos tipos de mentores: basados en habilidades y profesionales.

## Celebraciones de Enero

- 1/1 - [Día de Año Nuevo](#)
- 1/20 - [Día de Martin Luther King Jr.](#)
- [Mes Nacional de la Mentoría](#)
- [Mes de Concientización Sobre la Tiroides](#)
- [Mes Nacional de Concientización Sobre la Glaucoma](#)
- [Mes de Concientización Sobre la Salud Cervical](#)
- [Mes Nacional del Donante de Sangre](#)

### Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a [www.HealthCareEAP.com](http://www.HealthCareEAP.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 abajo de la esquina derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.

