Boletín Informativo Marzo 2025

¿Siente Estrés Por Cuestiones Económicas? Su EAP Puede Ayudarle

En lo que respecta al estrés, las preocupaciones económicas encabezan la lista para muchas personas. Un estudio de Su Línea de Dinero (Your Money Line) reveló que más del 43 % de los participantes afirmó sentir estrés financiero mensualmente. La generación Z y las mujeres informaron los niveles de estrés más altos: el 26.2 % de la generación Z y el 22.9 % de las mujeres informaron que siempre se sentían estresadas por el dinero. Muchos informaron que las preocupaciones económicas llevaron a posponer metas importantes de la vida, como la jubilación, la compra de una casa y la formación de una familia. La ansiedad financiera a menudo desencadena un efecto dominó: quienes experimentan un alto estrés financiero con frecuencia luchan contra la depresión, la ansiedad y los problemas de salud.

A continuación se presentan algunas prácticas recomendadas para reducir las preocupaciones económicas y poner en orden sus finanzas:

Infórmese sobre el dinero y las finanzas • Establezca y siga un presupuesto de gastos • Realice un seguimiento mensual de los gastos del hogar • Trabaje para reducir la deuda • Encuentre formas de gastar menos • Ahorre en cada período de pago • Establezca un fondo de emergencia • Ahorre para objetivos a largo plazo, como la jubilación y la educación de los hijos • Revise las necesidades de seguro y mantenga informados a los beneficiarios • Aprenda sobre los tipos comunes de fraudes y estafas financieras • Garantice la seguridad en línea para proteger las cuentas financieras • Verifique los puntajes de crédito anualmente en AnnualCreditReport.com.

Su EAP cuenta con una amplia variedad de beneficios y herramientas financieras, entre las que se incluyen:

- **Asesoramiento Financiero Certificado:** Obtenga ayuda para administrar deudas, comprar una casa, ahorrar y gastar, planificar la jubilación y crear un presupuesto.
- **Cursos de Finanzas Personales e Inversiones**: Tome el control de sus finanzas a su propio ritmo con seminarios en la red y cursos de finanzas en línea.
- **Herramientas Financieras de Autoayuda**: Acceda a una variedad de artículos sobre temas relacionados con el dinero. No se pierda Herramientas Para Tiempos Difíciles, que ofrece ideas y recursos para ahorrar dinero y hacer más con menos.
- **Calculadoras Financieras:** Explore escenarios financieros para sopesar posibles resultados, como comprar o alquilar, saldar deudas, invertir, préstamos y más.
- **Beneficios de Ahorro en Estilo de Vida:** Explore miles de descuentos, recompensas y beneficios en una variedad de categorías de sus marcas favoritas.
- **Asesoramiento y Consejería:** Si las preocupaciones por el dinero afectan su salud mental, aproveche los beneficios del asesoramiento y el coaching para controlar el estrés o lidiar con problemas de la vida que pueden estar contribuyendo a los problemas económicos.

¡Explore estas y otras herramientas gratuitas iniciando sesión en: www.HealthCareEAP.com o llame al **800-252-4555** para obtener ayuda!

Seminario Destacado de Marzo en la Red

Desarrollo de Habilidades de Pensamiento Crítico

La capacidad de tomar buenas decisiones rápidamente y resolver problemas de manera creativa es lo que distingue a algunas personas. Aprenda a cultivar habilidades de pensamiento crítico en este seminario en la red cibernética.

Para acceder a este seminario red y a los recursos relacionados, simplemente inicie sesión en www.HealthCareEAP.com durante marzo.

Consejos Para La Temporada de Impuestos

- Se sabe que es temporada de impuestos porque los estafadores están desplegados con todas sus fuerzas para interceptar las declaraciones de impuestos, y los ladrones son muy creativos a la hora de encontrar nuevas formas de robar. No caiga en las **estafas fiscales**.
- Las declaraciones de impuestos federales suelen vencer antes de la medianoche del 15 de abril, a menos que la fecha caiga en fin de semana o feriado. La fecha límite de impuestos estatales puede variar, así que consulte con el **Departamento de Ingresos de su estado**. El SRI (IRS) ofrece una guía práctica paso a paso sobre **Cómo Presentar Sus Impuestos**.
- ¿Has sido víctima de un desastre? Consulte la sección de **Alivio Fiscal en Situaciones de Desastre.**

Entrenamiento de Primavera

Nunca hay una mala temporada para el desarrollo personal y profesional, pero ¿por qué no se desafía a sí mismo a dar un pequeño empujón extra para el entrenamiento de primavera? Elija entre miles de temas de entrenamiento; se agregan nuevos todos los meses. Ofrecemos algunas sugerencias a continuación. 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"**.

- **Salud Financiera Personal: Establecimiento de Metas que Pueda Cumplir**
  Curso: SVL_1020542
  En esta lección en video de 8 minutos, aprenda a crear metas financieras que cumplan con los criterios SMART: Específicos, Medibles, Alcanzables, Relevantes y con Plazos Determinados.
- **¡NUEVO! 5 Maneras de Priorizar | Curso:** SVL_1022877
  En esta lección en video de 8 minutos, aprenda cinco métodos/herramientas para priorizar tareas que lo ayudarán a administrar mejor su vida ajetreada: la matriz urgente/importante; la matriz de esfuerzo/impacto; la regla 5/25; el método de puntuación ICE; y el método Liga Ivy.
- **Cómo Tomar Mejores Decisiones con el Encuadre | Curso**: SVL_102325
  Esta serie de 11 lecciones en video breves (de 5 a 7 minutos cada una) le enseñará qué es el encuadre, cómo saber cuándo se está utilizando en usted y cómo usarlo de manera eficaz en otros para lograr mejores resultados.

Fechas Claves de Marzo

- **Mes Nacional de la Nutrición**
- **Mes Nacional del Riñón**
- **Mes de Concientización sobre la Esclerosis Múltiple**
- **Mes de Concientización sobre el Cáncer Colorrectal**
- **Mes de Concientización sobre las Lesiones Cerebrales**
- **Marzo 2 al 8: Semana Nacional de Protección al Consumidor**
- **Marzo 3: Día Mundial de la Vida Silvestre**
- **Marzo 8: Día Internacional de la Mujer**
- **Marzo 9 al 15: Semana Nacional de Concientización sobre el Sueño**
- **Marzo 16 al 22: Semana Nacional de Prevención de Envenenamientos**
- **Marzo 17 al 23: Semana Nacional de Información sobre Drogas y Alcohol**
- **Marzo 20: Primer Día de la Primavera**
- **Marzo 26: Día Púrpura para la Concientización Mundial sobre la Epilepsia**

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.