



## ¡Ayuda Para La Salud Mental En Cualquier Lugar!

Mayo es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental, y queremos asegurarnos que conozca todos los beneficios y la ayuda disponible para usted y cualquier miembro de su hogar que cumpla los requisitos. Nos entusiasma nuestro nuevo beneficio: la aplicación Talkspace Go. ¡Es una excelente manera de acceder a apoyo diario de salud mental dondequiera que este! Y lo mejor de todo: la aplicación **Talkspace Go está disponible sin costo para usted y los miembros de su hogar que cumplan los requisitos, mayores de 13 años.**

Talkspace Go es una aplicación auto guiada, creada por profesionales clínicos, que le permite abordar problemas de salud mental y mejorar su bienestar mental a su propio ritmo. Permite a parejas, individuos y padres tomar las riendas de su progreso en tan solo cinco minutos al día. Acceder a más de 400 clases auto guiadas y clases semanales anónimas en vivo dirigidas por terapeutas, evaluaciones, ejercicios de meditación, registro diario, recordatorios y mucho más. Por supuesto, su EAP ofrece muchos otros beneficios para la salud mental, entre ellos:

- **Consejería telefónica inmediata** con profesionales clínicos para la ansiedad, la depresión, problemas de salud mental y más. Llame a nuestro número gratuito, disponible de día o de noche, para hablar con un consejero: 800.252.4555.

- **Las opciones de consejería continua** incluyen mensajes de texto, voz o video, chatear, tele salud y consejería presencial. Estas opciones están disponibles con consejeros locales en persona y a través de nuestras alianzas con BetterHelp\* y Talkspace\*. (\*Se requiere autorización previa para evitar cargos).
- **Entrenamiento profesional individual** para el manejo del estrés, la resiliencia y el bienestar. Llame al 800.252.4555 para hablar sobre las opciones de entrenamiento.
- **Recursos de autoayuda en línea** para la salud mental, incluyendo evaluaciones, artículos, videos y más. Inicie sesión en [www.HigherEdEAP.com](http://www.HigherEdEAP.com).
- **Seminarios en la red y capacitación** en línea para el manejo del estrés, la resiliencia y otros problemas de salud mental.

**Recuerde:** si usted o un ser querido está en crisis o necesita ayuda inmediata, **llame, envíe un mensaje de texto o chatee al 988 para comunicarse con la Línea de Ayuda para Suicidios y Crisis.** Este número de 3 dígitos ofrece acceso rápido a apoyo gratuito y confidencial para quienes atraviesan una crisis suicida o sufren angustia relacionada con la salud mental, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, en Estados Unidos y Canadá.

## Seminario Destacado de Mayo en la Red



### Fomentando Un Entorno LGBTQIA+ Laboral Inclusivo:

A pesar de los avances en justicia social, algunas poblaciones aún enfrentan discriminación laboral. El estrés resultante afecta el rendimiento laboral y la moral general en el trabajo. Este taller prepara a los participantes para fomentar colectivamente un entorno laboral productivo para los empleados LGBTQIA+. Para acceder a este seminario en la red cibernética y a los recursos relacionados, visite [www.HigherEdEAP.com](http://www.HigherEdEAP.com) durante el mes de mayo.

## Mes de la Aptitud Física y el Deporte

La actividad física es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud. Los adultos necesitan al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada a la semana, por ejemplo, 30 minutos al día, 5 días a la semana. También necesitan 2 días de actividad de fortalecimiento muscular a la semana.



Los CDC indican que los adultos deben moverse más y pasar menos tiempo sentados a lo largo del día, y que algo de actividad física es mejor que nada. **Aquí tiene algunas ideas para ponerse en movimiento:**

- Mayo es el Mes Nacional de la Bicicleta. Consulte: [Nuestra entrada al contenido digital \(blog\) con una buena infografía sobre Poder del Pedal.](#)
- Que la naturaleza sea su gimnasio. Consulte: [Los beneficios del senderismo para la aptitud física.](#)
- Saltar la cuerda no es solo para niños. Consulte: [Saltar la cuerda es un excelente ejercicio aeróbico. Aquí le explicamos cómo empezar.](#)

## ¡Entrena Para Convertirte En La Mejor Versión de Usted!

¿Cuándo fue la última vez que visitó el Centro de Capacitación gratuito en nuestra red cibernética? Contamos con miles de temas de capacitación y añadimos nuevos cada mes. Le ofrecemos algunas sugerencias a continuación, pero también puede buscar sus propios temas. Simplemente haga clic en "Inicio de Sesión de Miembro" en [www.HigherEdEAP.com](http://www.HigherEdEAP.com), inicie sesión y entre a la biblioteca de capacitación en el "Centro de Capacitación".

- **Bienestar Mental | Curso: SVL\_104476**  
Aprenda estrategias para manejar el estrés, la conciliación de la vida laboral y personal, la dependencia digital y el manejo de situaciones que escapan por completo su control. Vea el video de 36 minutos o divídalo en segmentos cortos.
- **Cinco Días de Aptitud Física: Calentamiento | Curso: SVL\_074123**  
En este video de 8 minutos, un instructor muestra cómo realizar ejercicios con la técnica correcta para trabajar los músculos del torso y el suelo pélvico. Los ejercicios incluyen saltos con la cuerda, sentadillas, abdominales y estocadas hacia atrás.
- **¡NUEVO! Outlook 365 Esenciales (Essentials) | Curso: SVL\_2051375**  
Este video curso de 48 minutos le mostrará cómo usar las funciones esenciales de la aplicación, administrar mejor su correo electrónico, maximizar las opciones del calendario, crear listas de tareas, personalizar la configuración y usar el Asistente de Programación.

## Fechas Clave de Mayo

- [Mes de la Prevención y Concientización sobre el Melanoma y el Cáncer de Piel](#)
- [Mes Nacional de Concientización sobre el Asma y las Alergias](#)
- [Mes de la Concientización y la Prevención de la Osteoporosis](#)
- [Mes de la Educación sobre la Hipertensión Arterial](#)
- [Mes de Concientización sobre el Accidente Cerebrovascular en Estados Unidos](#)
- [Mes Nacional de la Bicicleta](#)
- [Mes de los Adultos Mayores](#)
- 11: [Día de la Madre](#)
- 12-18: [Semana de la Bicicleta al Trabajo](#)
- 26: [Día de los Caídos](#)
- 31: [Día Mundial Sin Tabaco](#)

### Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

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

