

# FAQ

## Nosotros Recibimos Preguntas...

Nuestros consejeros atienden cientos de llamadas de ayuda a diario. **Estas son algunas preguntas frecuentes que recibimos:**

- **¿Cuándo terminaré el duelo?** No hay un plazo fijo para el duelo ni respuestas correctas o incorrectas. El proceso de sanación de cada persona es diferente. Si el duelo domina su vida o se siente estancado, podría beneficiarse de terapia continua o de participar en una red de apoyo para el duelo. Nos puede llamar las 24 horas, los 7 días de la semana, al 1-888-327-1060.
- **¿Debería alquilar o comprar?** Al considerar compras de alto valor, como autos o casas, es importante tomar decisiones financieras inteligentes. Su Centro de Recursos Financieros en línea cuenta con cientos de calculadoras, artículos y herramientas para ayudarle a explorar diferentes escenarios financieros para opciones de alquiler/compra, ahorros, deudas, jubilación y otras decisiones financieras.
- **¿Debería hacer un cambio?** Aunque algunas preguntas son muy personales y únicas para cada persona, consejeros con experiencia pueden brindarle una valiosa orientación para ayudarle a tomar decisiones importantes en su vida. Explore nuestros amplios recursos en línea para aprender a priorizar sus necesidades, resolver problemas, mejorar la comunicación y usar calculadoras para evaluar el impacto financiero de una decisión cuando se trata de dinero.
- **¿Soy normal?** Recibimos muchas preguntas sobre "¿Qué es normal?": ¿Tomo demasiado? ¿Por qué me enoja tanto? ¿Es normal sentirse tan deprimido? Nuestros recursos en línea de Bienestar Emocional le permiten explorar de forma confidencial la ansiedad, la depresión, el estrés y otros problemas de salud mental. También puede completar autoevaluaciones y cuestionarios para evaluar su situación.
- **¿Cómo puedo llevarme mejor con mi jefe?** Tu EAP cuenta con artículos, herramientas y programas de capacitación en línea para ayudarle a mejorar sus habilidades de comunicación y a llevarse mejor con su gerente, sus colegas y sus clientes. Están disponibles las 24 horas, así que cree su propio horario y ritmo.
- **¿Cómo encuentro la mejor guardería?** Es muy fácil: inicia sesión en el Centro de Autoayuda para usar nuestro popular Localizador de Guarderías Infantiles. Puede explorar guarderías, opciones educativas, necesidades especiales y recursos de adopción en su zona. También contamos con un Localizador de Cuidados para Personas Mayores, además de muchos recursos en línea para ayudarle a tomar las decisiones correctas.

## Seminario Destacado de Junio en la Red



### Mantenga la Cabeza en Alto: Cómo Comunicarse con Confianza en el Trabajo.

Este seminario le enseñará dos modelos de comunicación efectiva y le ayudará a practicar sus nuevas estrategias en situaciones difíciles:

- Hablar con su jefe sobre desarrollo profesional
- cómo afrontar conductas irrespetuosas y más

Para acceder a este seminario en la red cibernética y a los recursos relacionados, simplemente inicie sesión en [www.PublicSafetyEAP.com](http://www.PublicSafetyEAP.com) durante junio.

## Los Hombres Toman Protagonismo

Junio es el [Mes de la Salud Masculina](#) y el 15 de junio es el Día del Padre, un momento ideal para celebrar a los hombres en nuestras vidas: padres, hermanos, hijos, tíos y amigos. En junio, acerquémonos a ellos para hacerles saber lo importantes que son para nosotros y el papel tan importante que desempeñan en nuestras vidas. Una forma de demostrarles cuánto nos importan es crear conciencia sobre la salud y el bienestar masculino y animarlos a hacerse exámenes y chequeos médicos anuales.



Aquí tiene recursos que puede sugerirles a los hombres importantes en tu vida:

- Hagase una prueba de detección: [9 Pruebas Esenciales para Hombres](#)
- Obtenga asesoramiento profesional personalizado a través de su EAP: Obtenga ayuda para el manejo del estrés, el abuso de sustancias, la nutrición y el bienestar físico. Llama al **1.888.327.1060**
- No olvides su [salud mental](#). Llama al **1.888.327.1060** para obtener asesoramiento inmediato de su EAP.
- Inicie sesión en el Centro de Recursos de Autoayuda de su EAP para obtener pruebas de detección, información de salud y más.

## Nuestras Recomendaciones de Capacitación

Su EAP ofrece cursos para perfeccionar tus habilidades administrativas, mejorar su relación con sus compañeros o jefe, o desarrollar habilidades laborales. Visite su Centro de Capacitación gratuito para elegir entre miles de temas de capacitación. Le ofrecemos algunas sugerencias a continuación, pero también puedes buscar tus propias áreas de interés.

Simplemente haga clic en "Inicio de Sesión de Miembros" en [www.PublicSafetyEAP.com](http://www.PublicSafetyEAP.com), inicie sesión y acceda a la completa biblioteca de capacitación en el "Centro de Capacitación".

- **¡NUEVO! Cómo Manejar al Cliente con Ira | Curso: SVL\_017315**  
Este impactante video le ayudará a tratar con un cliente que se ha vuelto emocional. Este curso de 11 minutos le ayudará a aprender cómo manejar a los clientes emocionales sin perder la calma.
- **La Revolución de la IA Generativa con Jo Otey | Curso: SVL\_1022341**  
Explore la inteligencia artificial (IA) generativa y su potencial transformador en el ámbito empresarial. Este curso de 52 minutos abarca consideraciones éticas, posibles riesgos y desafíos, y el papel fundamental que desempeña la IA en el desarrollo de las capacidades empresariales.
- **5 Maneras de Priorizar | Curso: SVL\_1022877**  
Este curso en video de 8 minutos ofrece cinco métodos para priorizar tareas: la matriz de urgencia/importancia, la matriz de esfuerzo/impacto, la regla 5/25, el método de puntuación ICE y el método Ivy Lee.

## Fechas Clave de Junio

- [Mes de la Naturaleza](#)
- [Mes de la Salud Masculina](#)
- [Mes de la Comunidad LGBTQ+](#)
- [Mes de la Concientización sobre el Alzheimer y el Cerebro](#)
- [Mes de la Concientización sobre PTSD](#)
- [Mes Nacional de la Seguridad](#)
- [Mes Nacional de los Sobrevivientes de Cáncer](#)
- 5 de Junio – [Día Mundial del Medio Ambiente](#)
- 7 de Junio – [Día Nacional del Senderismo](#)
- 14 de Junio – [Día de la Bandera](#)
- 15 de Junio – [Día del Padre](#)
- 19 de junio – [Día de la Emancipación y Libertad](#)
- 20 de Junio – [Primer Día del Verano](#)

### Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a [www.PublicSafetyEAP.com](http://www.PublicSafetyEAP.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.



Tasa de satisfacción de los empleados del 98%

[www.PublicSafetyEAP.com](http://www.PublicSafetyEAP.com) | 1.888.327.1060