HealthCare EAP
A division of ESI

Boletín Informativo Julio 2025

¡Disfrute de las Ofertas de Verano!

Este verano, las personas está cuidando su dinero debido a la inflación, la incertidumbre económica y el temor a una recesión. Algunos están reduciendo sus planes de vacaciones. En una encuesta reciente de Bankrate, menos de la mitad de los estadounidenses (el 46 %) afirmó estar planeando viajes de verano, en comparación con el 53 % en 2024. Administrar el dinero con cuidado siempre es bueno, ¡pero no renuncie por completo a las vacaciones de verano! Su EAP ofrece herramientas que pueden ayudarle a que sus planes de verano sean más asequibles:

- Primero, asegúrese de iniciar sesión en su Centro de Recursos de Autoayuda para explorar su **Beneficio de Ahorro para el Estilo de Vida del EAP**. Obtenga descuentos, reembolsos y beneficios que le ayudarán a aprovechar al máximo su dinero. Si planea viajar, hay ofertas en paquetes vacacionales, cruceros, alquiler de autos, parques temáticos y acuáticos, recorridos en autobús, vuelos y más. Incluso si planea unas vacaciones en casa, hay muchos descuentos en entradas para eventos deportivos y espectáculos, museos, teatros, restaurantes locales, atracciones locales y más. Si sus vacaciones en casa incluyen mejoras en el hogar o el jardín, o la vuelta al cole, aproveche las ofertas en sus marcas favoritas. Aquí tiene una pequeña muestra:

  • Old Navy • DSW • Disney • Apple • Lego • Costco • HP • Sam's Club • Crate & Barrel • Lowe's • Home Depot • Cabela's • TJ Maxx • HomeGoods • Macys • JCPenney • BJs • LL Bean • Nike • CVS • PetSmart • Door Dash, y ¡mucho más!

- Además, consulte la sección **Herramientas Para Tiempos Difíciles** para obtener ayuda para administrar su dinero. Encontrará recursos sobre hipotecas, vivienda, deudas, ahorro de energía, gasolina, conducción eficiente y vida frugal. Además, hay herramientas para comparar precios, manejar deudas, ahorrar en gastos diarios y mucho más.

- Este verano, dedique su tiempo libre a planificar su próximo ascenso. Inscríbase en cursos gratuitos y obtenga certificados en nuestro **Centro de Capacitación** en línea. Disponemos de micro cursos de apenas unos minutos, así como temas y otras opciones de aprendizaje con múltiples cursos. **Explore las sugerencias de cursos para Julio a continuación.**

Seminario Destacado de Julio en la Red

Redes Sociales para Padres

¿Cómo pueden los padres asegurarse de que sus hijos usen las redes sociales de forma segura y adecuada? Aprenda a mantener una comunicación abierta sobre la actividad en línea de sus hijos, garantizar su privacidad, establecer límites y supervisar su uso responsable. Para acceder a este seminario en la red cibernética y a los recursos relación ados, simplemente inicie sesión en **www.HealthCareEAP.com** durante julio.

Mantenga La Calma Durante Sus Vacaciones de Verano

Es vital mantener un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal. Romper el ciclo laboral para relajarse, recargar energías y renovarse es fundamental para su bienestar general y tu autocuidado. Julio es el Mes de Parques y Recreación: ¿por qué no disfrutar de actividades al aire libre en los parques de nuestro país? Sea cual sea su actividad favorita (ciclismo, paseos en bote, observación de aves, escalada, senderismo, kayak, pesca, natación y más), hay un parque donde puede disfrutar de lo suyo. **Encuentre el parque ideal por actividad o ubicación**.

Independientemente de las actividades de verano que elija, aquí tiene algunos consejos de preparación para mantenerte seguro:

- **Esté atento al clima para detectar tormentas severas** y aprenda a **protegerse de los rayos UV.**
- **Conozca los signos de agotamiento por calor y golpe de calor**, y la importancia de mantenerse hidratado en climas cálidos. Consulte nuestro **Kit de Herramientas para el Calor Extremo** para obtener más información.
- **Practique la seguridad en el agua**. Obtenga **Consejos de Seguridad para Nadar** de la Cruz Roja. Visite también **PoolSafely.gov**, la **Alianza Nacional para la Prevención de Ahogamientos** y el **Centro de Recursos de Seguridad Náutica** de la Guardia Costera de EE. UU.
- **Protéjase de las picaduras**. Las garrapatas y los mosquitos pueden transmitir enfermedades graves. **Consulte Alerta de Plagas- Insectos que Pican en Verano.**
- **Practique la seguridad al correr en bicicleta**: **Seguridad en Bicicleta para Padres e Hijos** y el **Instituto de Seguridad del Casco de Bicicleta.**
- **Para aventuras en solitario, avise a alguien a dónde va y cuándo regresará.** Mantenga un teléfono con la batería cargada. **Consulte Senderismo Solo y Cómo Mantenerse Seguro.**

¡Escuela de Verano!

Ya sea en el trabajo o en la playa, perfeccione sus habilidades y aprenda algo nuevo este verano. Visite su Centro de Capacitación en línea gratuito para elegir entre miles de temas de capacitación, con nuevos temas añadidos cada mes. Le ofrecemos algunas sugerencias a continuación, pero también puede buscar según sus intereses. Simplemente haz chasquido en **"Inicio de Sesión de Miembro"** en **www.HealthCareEAP.com**, inicie sesión y accede a la completa biblioteca de capacitación en el **"Centro de Capacitación".**

- **¡NUEVO! Simplifique la Comunicación Diaria con IA | Curso:** SVL_005190
  En esta serie de 11 minutos con 3 videos cortos, descubra estrategias para simplificar la comunicación diaria, reducir el tiempo dedicado a correos electrónicos y reuniones, y mejorar la claridad en su equipo con IA.

- **¡NUEVO! Servicio al Cliente Para Personas con Discapacidad | Curso:** SVL_1022964
  Aprenda estrategias clave y mejore prácticas para atender eficazmente a clientes con discapacidad en este video lección de 5 minutos.

- **Cómo Prepararse Mejor en la Oficina Para las Vacaciones | Curso:** SVL_090026
  Consejos para prepararse con antelación y evitar una sobrecarga de trabajo después de las vacaciones.

Fechas Clave de Julio

- **Mes de Concientización sobre la Artritis Juvenil**
- **Mes de Concientización sobre los Rayos UV**
- **Mes de Concientización sobre el Sarcoma**
- **Mes Nacional de Concientización sobre la Salud de las Minorías**
- **7/4** – **Día de la Independencia**
- **7/25** – **Día Mundial para la Prevención de Ahogamientos**
- **28/7** – **Día Mundial de la Hepatitis**

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.