



# Mes Nacional De Preparación



Boletín Informativo Septiembre 2025

## Cuando los Momentos Importan

La mayoría de nosotros nunca tendremos que entrar en un edificio en llamas ni responder a un desastre mayor. No solemos considerarnos héroes potenciales. Sin embargo, septiembre ofrece dos oportunidades para proteger e incluso salvar vidas, simplemente estando preparados.

**Mes Nacional de la Preparación:** Los desastres naturales y las condiciones meteorológicas extremas pueden ocurrir sin previo aviso: inundaciones, huracanes, incendios forestales y más. El Mes Nacional de la Preparación nos recuerda que debemos tomar un tiempo ahora para planificar ante emergencias que podrían afectar a nuestras familias y comunidades. Incluso pequeños pasos, como llevar a cabo una revisión anual de seguridad en el hogar, pueden marcar la diferencia en una emergencia.

### Pasos para Prepararse:

- **Conozca sus riesgos:** Identifique los desastres más comunes en su zona. Lleve a cabo una auditoría de los riesgos en su hogar.
- **Prepare un kit de emergencia:** Incluya artículos esenciales como agua, alimentos, medicamentos, una linterna y suministros de primeros auxilios.
- **Planifique la evacuación:** Establezca rutas e identifique un punto de encuentro familiar en caso de separación.
- **Proteja la información vital:** Guarde copias de identificaciones, pólizas de seguro, documentos importantes y contactos importantes en una ubicación digital segura.
- **Aprenda técnicas para salvar vidas:** Considere realizar un curso de RCP y preparar un botiquín de primeros auxilios para el hogar.

### Recursos útiles:

- **Listo.gov:** Guías para la planificación y respuesta ante desastres.
- **Desastre 101 Grist:** Guía descargable gratuita para la preparación y recuperación ante condiciones climáticas extremas.
- **Aplicaciones de FEMA y la Cruz Roja:** Ofrecen alertas locales e instrucciones de seguridad paso a paso.

**Mes de Concientización sobre la Prevención del Suicidio,** septiembre también destaca otro tema crucial: la prevención del suicidio. Ante todo, si usted o alguien que conoce están pasando por una crisis de salud mental, llame o envíe un mensaje de **texto al 988, la Línea de Ayuda para Suicidios y Crisis**. Este recurso gratuito y confidencial está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana en Estados Unidos y Canadá, y también está disponible para amigos y familiares que buscan apoyo.

Concientizar puede salvar vidas. El suicidio es un problema muy estigmatizado, pero la concientización y el diálogo abierto son herramientas poderosas para la prevención. Al conocer las señales y saber dónde buscar ayuda, todos podemos contribuir a salvar vidas. Las señales de alerta pueden incluir:

- **Expresiones de angustia:** Hablar de querer morir, sentirse atrapado, desesperanzado o como una carga.
- **Cambios de comportamiento:** Aislamiento de amigos y familiares, pérdida de interés en actividades, cambios bruscos de humor o aumento del consumo de sustancias.
- **Comportamientos planificados:** Investigar formas de morir, regalar posesiones, redactar un testamento o despedirse.

### Recursos de Ayuda:

- **988: Línea de Ayuda Para el Suicidio y la Línea de Crisis**
- **Mes de la Prevención del Suicidio**



## Seminario Destacado de Septiembre en la Red

### Encontrando la Armonía: Ser Padre o Madre y Profesional

Ser padre o madre y profesional requiere un equilibrio delicado. Este seminario abordará las realidades del panorama laboral actual para los padres. Revisará estrategias para el manejo del tiempo y del hogar, y cómo encontrar tiempo de calidad para uno mismo. Para acceder a este seminario en la red cibernética y a los recursos relacionados, simplemente inicie sesión en [www.HealthCareEAP.com](http://www.HealthCareEAP.com)



Tasa de satisfacción de los empleados del 98%

[www.HealthCareEAP.com](http://www.HealthCareEAP.com) | 800.252.4555

# Recomendaciones de Capacitación para el Mes de Septiembre

Aprenda nuevas habilidades para el trabajo y el hogar eligiendo entre miles de temas de capacitación. Aquí tiene algunas sugerencias o busque sus propios temas. Simplemente haga clic en "Inicio de Sesión para Miembros" en [www.HealthCareEAP.com](http://www.HealthCareEAP.com), inicie sesión y acceda a la biblioteca en el "Centro de Capacitación".

- **Salud Mental en el Trabajo: Intervención en Crisis | Curso: SVL\_1021890**  
Aprenda la definición de una situación de crisis, observe los indicadores de que alguien podría estar considerando el suicidio y familiarícese con los pasos clave de intervención para mantener a los empleados seguros en una situación de crisis en el trabajo en este video de 7 minutos.
- **¡NUEVO! 8 Maneras de Desarrollar Adaptabilidad en el Diario Vivir | Curso: SVL\_1023069**  
Obtenga orientación práctica sobre cómo mejorar su respuesta al cambio en esta lección en video de 5 minutos.
- **Preparación Para Emergencias: La Preparación es Clave | Curso: SVL\_1020782**  
Esta lección en video de 5 minutos le ayudará a aprender los pasos para enfrentar cualquier emergencia que surja, desde identificar posibles peligros hasta saber cómo solicitar ayuda y participar en capacitaciones específicas para el lugar de trabajo.

## Fechas Clave de Septiembre

- [Mes de la Seguridad Infantil](#)
- [Mes del Envejecimiento Saludable](#)
- [Mes Nacional de la Recuperación](#)
- [Mes Mundial del Alzheimer](#)
- [Mes de Concientización sobre el Cáncer Infantil](#)
- [Mes Nacional de Concientización sobre la Anemia Falciforme](#)
- [Mes de Concientización sobre el Cáncer de Ovario](#)
- [Mes de Concientización sobre el Cáncer de Próstata](#)
- 9/1 – [Día del Trabajo](#)
- 9/7 – [Día de los Abuelos](#)
- 9/15 – 10/15 – [Mes Nacional de la Herencia Hispana](#)
- 9/22 – 26/9 – [Semana de Concientización sobre la Prevención de Caídas](#)
- 9/29 – [Día Mundial del Corazón](#)

### 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.

