



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 tomarnos 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.theEAP.com durante septiembre.



Tasa de satisfacción de los empleados del 98%

www.theEAP.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 chasquido en "Inicio de Sesión para Miembros" en www.theEAP.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.

- **¡INUEVO! 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.theEAP.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 ícono 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 ícono de debajo de la esquina derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.



Tasa de satisfacción de los empleados del 98%

www.theEAP.com | 800.252.4555