

¿Las Preocupaciones Por El Dinero Le Están Agobiando?

Si sus finanzas son un problema ahora mismo, no está solo. Un estudio de Hartford reveló que más de la mitad de los encuestados viven al día, vieron sus ahorros reducirse el año pasado y afirman que el estrés financiero perjudica su productividad. Con la llegada de las fiestas, muchas familias se preocupan por el aumento de los costos. Los expertos señalan la persistente inflación y la inminente imposición de aranceles a los bienes importados como presiones adicionales. Se prevé que los productos agrícolas, el café, los aparatos electrónicos, los juguetes, la ropa, el calzado y los electrodomésticos aumenten de precios en los próximos meses. Los analistas de precios recomiendan planificar las compras con antelación, ya que muchos minoristas acumularon inventario para la temporada navideña anticipándose a los aumentos.

Su EAP puede ayudarle a aliviar la presión. Disponemos de herramientas y recursos financieros inteligentes para ayudarle a reducir gastos, aumentar sus ahorros y administrar su dinero con menos estrés:

- **Asesoría Financiera Certificada:** Ayuda para el manejo de deudas, el ahorro, el gasto y la creación de un presupuesto.
- **Cursos de Finanzas Personales e Inversión:** Seminarios en la red y cursos de finanzas en línea.
- **Herramientas para Tiempos Difíciles:** Ideas y recursos para ahorrar dinero y hacer más con menos.
- **Calculadoras Financieras:** Analiza escenarios financieros como comprar o alquilar, pagar deudas, invertir, préstamos y más.
- **Beneficios de Ahorro para un Estilo de Vida:** Explora descuentos, recompensas y beneficios de sus marcas favoritas.

Explore estas y otras herramientas gratuitas iniciando sesión en [HigherEdEAP.com](https://www.HigherEdEAP.com). Recuerde, si las preocupaciones económicas afectan su salud mental, aproveche los beneficios de **consejería y entrenamiento** para controlar el estrés o afrontar los problemas de la vida que puedan estar contribuyendo a sus problemas financieros. ¡Llame al **800-252-4555** si necesita ayuda!

Obtenga Ayuda al Maltrato

Octubre es el **Mes de Concientización sobre la Violencia Doméstica**. Si usted o alguien que conoce sufre violencia física, violencia sexual, acoso, agresión o daño emocional por parte de su pareja actual o anterior, independientemente de su orientación sexual, comuníquese con la Línea Nacional de Ayuda contra la Violencia Doméstica al **1-800-799-7233 (SAFE)** o al **1-800-787-3224 (TTY)**. También puede enviar un mensaje de texto con la palabra **"start"** al **88788**. En caso de emergencia, llame al **911**. Su EAP también ofrece asesoramiento y herramientas de autoayuda para ayudarle a reconocer las señales, crear planes de seguridad y encontrar refugios locales.

Seminario Destacado de Octubre en la Red

El Deseo de Su Ser Querido Mayor: Vivir de Forma Independiente

Este seminario abordará la evaluación de las necesidades de los seres queridos mayores, incluyendo sus necesidades físicas, mentales, ambientales, financieras y legales, los servicios domiciliarios disponibles, cuándo buscar servicios fuera del hogar y cómo convencer a un ser querido renuente de hacer un cambio. Aprenda a evaluar las instalaciones y a determinar si un ser querido recibe la atención adecuada. Para acceder a este seminario en la red cibernética y a los recursos relacionados, simplemente inicie sesión en www.HigherEdEAP.com durante octubre.



Octubre también es el [Mes Nacional de la Prevención del Acoso Escolar](#). El acoso escolar es un comportamiento deliberado que busca dañar, intimidar o controlar a alguien. Puede ser físico, verbal, social o en línea, y a menudo se dirige a alguien que se considera menos poderoso. El acoso escolar daña la moral, la confianza y el bienestar. No tiene cabida en un entorno respetuoso. Llame o envíe un mensaje de **texto al 988** para obtener ayuda o, **en caso de emergencia, llame al 911**.

Consejos Rápidos de Seguridad Cibernética

No haga chasquido en enlaces ni responda a mensajes de texto o correos electrónicos inesperados. Si cree que el mensaje podría ser legítimo, contacte a la empresa mediante un número de teléfono o un sitio en la red que sepa que es real. No confíe en la información de contacto del mensaje. Hacer chasquido en enlaces podría permitir que los estafadores instalen programas maliciosos. Recuerde que las empresas y agencias gubernamentales legítimas no le llamarán, enviarán correos electrónicos, mensajes de texto ni mensajes en redes sociales para solicitarle información personal, como su número de la Seguro Social o su número de cuenta bancaria.

Recomendaciones de Capacitación para Octubre

El otoño es una temporada ideal para desarrollar sus habilidades y prepararse para el éxito. Explore miles de temas de capacitación para su crecimiento personal y profesional. Para empezar, le ofrecemos algunas sugerencias o busque sus propios temas. Simplemente haz chasquido en “**Inicio de Sesión para Miembros**” en www.HigherEdEAP.com, inicie sesión y acceda a la biblioteca de capacitación en el “**Centro de Capacitación**”.

- **Acoso y Otras Conductas Desafiantes: Para Empleados | Curso: SVL_084254**
Este video de 17 minutos trata sobre el acoso laboral y sus consecuencias, cómo manejarlo y cómo desactivar otras conductas desafiantes.
- **¡NUEVO! Conducir en Forma Segura: Cómo Tratar la Agresión y la Ira al Volante**
Curso: SVL_1023129
Este video de 7 minutos trata sobre el manejar en forma agresiva y sus causas, cómo reaccionar ante un conductor enfadado y cómo mantener la calma y la serenidad para conducir con seguridad y sensatez.
- **Fundamentos Cibernéticos: Consejos de Seguridad para el Usuario**
Curso: SVL_1022854
Obtenga consejos para mantener contraseñas seguras, proteger sus datos y evitar intentos de fraude electrónico en este video lección de 5 minutos.

Fechas Clave de Octubre

- [Mes de la Concientización sobre el Cáncer de Mama](#)
- [Mes de la Concientización sobre la Seguridad Cibernética](#)
- [Mes de la Concientización sobre el Síndrome de Down](#)
- [Mes de la Concientización sobre el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante \(SMSL\)](#)
- [Mes de la Concientización sobre el Cáncer de Hígado](#)
- [10/5-10/11 – Semana de la Prevención de Incendios](#)
- [10/6-10/12 – Semana de Concientización sobre las Enfermedades Mentales](#)
- [10/10 – Día Mundial de la Salud Mental](#)
- [10/16 – Día Internacional de Simulacros de Terremotos ShakeOut](#)
- [10/17-10/23 – Semana de Concientización sobre el Cáncer de Mama Masculino](#)

Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a www.HigherEdEAP.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.

