

## Consejos de Supervivencia Para unas Festividades Más Tranquilas

El período entre Acción de Gracias y Año Nuevo puede ser alegre, pero también estresante. Entre reuniones, compras, viajes y expectativas, incluso las ocasiones más felices pueden dejarnos agotados. La publicidad y las redes sociales solo aumentan la presión al mostrar celebraciones perfectas que pocos podemos igualar. Esta época del año también puede intensificar cualquier estrés que ya suframos: soledad, duelo, dificultades económicas o tensiones familiares. El resultado: una temporada que debería ser festiva puede volverse rápidamente abrumadora. Nuestros consejeros sugieren algunas maneras sencillas de hacer que las fiestas sean más pacíficas y significativas:

- **Sea generoso.** Los actos de bondad, como visitar a un vecino mayor, ser voluntario o ayudar a alguien necesitado, pueden alegrarle el ánimo y fortalecer sus lazos con los demás.
- **Suelte el teléfono.** Durante reuniones especiales, intente no usar dispositivos electrónicos y preste toda su atención a los demás. La conexión genuina es el mejor regalo que puede ofrecer.

- **Mantenga expectativas realistas.** Las tradiciones y las personas cambian. No busque la perfección, busque momentos que importen.
- **Ríase a menudo.** El humor es un excelente des-estresante. Cuando en los planes algo sale mal, elija la risa en lugar de la frustración.
- **Establezca límites.** No tiene que aceptar todas las invitaciones. Proteja su tiempo y energía para las cosas y las personas que más le importan.
- **Practique el autocuidado.** Mantenga una alimentación saludable, rutinas de sueño regulares y tómese unos minutos de tranquilidad cada día.
- **Deje atrás los viejos rencores.** El perdón lo libera para disfrutar del presente. Es un regalo para usted y para los demás.

Las fiestas no tienen que ser perfectas para ser significativas. Con cariño, humor y compasión, puede hacer que estas fiestas sean alegres para usted y para quienes le rodean. Para obtener más ayuda para sobrellevar estas fiestas, consulte nuestro [Conjunto de Supervivencia Navideña 2025](#).

## Proteja Su Bolsillo y Su Tranquilidad

Las fiestas traen alegría, pero también un aumento en las estafas. Los estafadores saben que estamos ocupados y distraídos. Cada año, los delincuentes se vuelven más creativos con sitios falsos en la red, avisos de envío fraudulentos y ofertas en redes sociales que parecen demasiado buenas para ser verdad. Antes de hacer chasquido o comprar, verifique la fuente: coloque el cursor sobre los enlaces, verifique el URL y compre solo en tiendas de confianza. Tenga cuidado con los mensajes urgentes sobre problemas con la cuenta o entregas fallidas; a menudo son intentos de suplantación de identidad. Use métodos de pago seguros; nunca use tarjetas de regalo ni transferencias bancarias. Ante la duda, piénselo dos veces antes de pagar o compartir información personal. Revise periódicamente sus estados de cuentas bancarias y de tarjetas de crédito para detectar cualquier actividad inusual. Un poco de precaución adicional puede proteger sus finanzas y su tranquilidad. Para obtener más información, consulte la [Guía sobre Estafas Navideñas de la Oficina de Buenas Prácticas Comerciales](#). No se pierda la [Lista Negra: 12 Estafas Navideñas](#).



## Seminario Destacado de Diciembre en la Red

### Lazos Familiares

¡La comunicación electrónica es excelente, pero insuficiente! La conexión familiar en todos los niveles es fundamental para el comportamiento de los niños en entornos sociales y en su vida adulta. Las habilidades comunicativas, la resolución de problemas y la conducta personal son comportamientos aprendidos de los padres y otros familiares. Para acceder a este seminario en la red cibernética y a recursos relacionados, simplemente inicie sesión en [EducatorsEAP.com](https://www.EducatorsEAP.com) durante diciembre.



# Recomendaciones de Capacitación en Diciembre

Ya sea que esté trabajando a contra el reloj para alcanzar sus metas personales de 2025 o buscando dar un impulso a sus objetivos de 2026, tenemos un curso de capacitación que se adapta a sus necesidades. Explore miles de temas de capacitación para su crecimiento personal y profesional. Para ayudarle a empezar, le ofrecemos algunas sugerencias o puede buscar sus propios temas. Simplemente haz clic en “[Acceso para miembros](#)” en [www.EducatorsEAP.com](http://www.EducatorsEAP.com), inicie sesión y accede a la biblioteca de capacitación en el “[Centro de Capacitación](#)”.

- **¡NUEVO! Anticípese a los Problemas Antes de Que Sucedan | Curso: SVL\_005293**  
Adquiera las herramientas para prever desafíos y mitigar riesgos antes de que surjan. Este curso en vídeo de 14 minutos se centra en la resolución proactiva de problemas, la planificación de escenarios y la preparación para posibles obstáculos.
- **¡NUEVO! Aproveche la Inteligencia Artificial (IA) Para Resolver Problemas Complejos**  
**Curso: SVL\_005289**  
Este curso en vídeo de 12 minutos le capacita para aprovechar la IA en la identificación de problemas, el diseño de soluciones y su implementación, a la vez que perfecciona sus habilidades humanas para la resolución de problemas. Descubra cómo la IA puede mejorar su capacidad para afrontar los desafíos con eficacia y lograr resultados exitosos.
- **Dinámica Generacional: Distribución de la Fuerza Laboral por Generación | Curso: SVL\_1022729**  
Al estudiar los acontecimientos históricos y los avances tecnológicos que impactaron a cada generación, obtenga una mejor perspectiva para mejorar sus relaciones laborales al comprender qué moldeó el estilo de trabajo de cada generación. Esta lección en vídeo de 9 minutos es la segunda de una serie de nueve.

## Estamos Aquí Para Usted las 24/7

En ESI Grupo de Ayuda al Empleado, le enviamos nuestros mejores deseos a usted y a sus seres queridos para que disfruten de una temporada llena de salud, tranquilidad, alegría y amor. ¡Que tengan unas felices fiestas! Si tiene algún problema, estamos aquí para ayudarle:

- Nuestra línea de ayuda y nuestros consejeros estarán disponibles durante toda la temporada navideña. Si tiene algún problema o necesita apoyo, ¡estamos aquí para usted!
- Los servicios del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) están disponibles para usted y los miembros de su hogar, así como para sus hijos dependientes que viven fuera de casa, hasta los 26 años.
- En caso de emergencia, envíe un mensaje de texto o llame al [988 Línea de Ayuda](#) (Lifeline), disponible las 24/7 365, para recibir apoyo emocional gratuito y confidencial si se encuentra en una crisis suicida o en situación de angustia emocional.

## Fechas Claves de Diciembre

- [Mes de los Juguetes Seguros](#)
- [12/1 - Día Mundial de la Lucha contra el SIDA](#)
- [12/3 - Día Internacional de las Personas con Discapacidad](#)
- [12/7-12/13 - Semana Nacional de Concienciación sobre el Lavado de Manos](#)
- [12/14-12/22 - Hanukkah](#)
- [12/25 - Navidad](#)
- [12/26-1/1 - Kwanza](#)
- [12/31 - Año Viejo](#)

## Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a [www.EducatorsEAP.com](http://www.EducatorsEAP.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 debajo de la esquina derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.

