

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 [HealthCareEAP.com](https://www.HealthCareEAP.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.HealthCareEAP.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 video 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 video 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 video de 9 minutos es la segunda de una serie de nueve.

Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a 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 debajo de la esquina derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.

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](tel:988) (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](#)

