Public Safety EAP
A division of ESI

Boletín Febrero 2026

¡Invierta En Sus Relaciones!

Febrero suele asociarse con el romance, pero las relaciones saludables se basan en mucho más que tarjetas y chocolates. Ya sea con su cónyuge, pareja, familiar o amigo cercano, las relaciones sólidas requieren atención constante, comunicación y la disposición a superar los desafíos juntos.

El conflicto es una parte normal de cualquier relación. El estrés laboral, los problemas financieros, las responsabilidades familiares o los grandes cambios en la vida pueden afectar fácilmente nuestra vida personal. Lo que importa no es si surgen desacuerdos, sino cómo se manejan.

Los pequeños problemas que no se enfrentan pueden convertirse en resentimiento, mientras que las conversaciones sinceras pueden fortalecer la confianza y la comprensión.

Una de las habilidades más importantes para las relaciones interpersonales es la comunicación efectiva. Esto implica escuchar para comprender, no solo para responder; expresar las necesidades con claridad en lugar de acumular frustración; y estar abierto al compromiso. También significa reconocer cuándo las distracciones —tecnología, horarios o estrés— nos alejan de las personas que más nos importan. Las relaciones saludables se basan en la empatía y el respeto. Las experiencias de vida moldean la forma en que cada persona ve el mundo, maneja el estrés y expresa sus emociones. Aceptar estas diferencias puede prevenir malentendidos y fortalecer el vínculo.

Este mes, concéntrese en sus relaciones más importantes. En lugar de buscar la perfección, de prioridad al progreso. Elegir la paciencia, la comprensión y el apoyo, especialmente en los momentos difíciles, puede convertir los desafíos cotidianos en oportunidades para fortalecer sus relaciones y hacerlas más saludables. Si sus relaciones clave se sienten tensas, recuerde que hay ayuda disponible. Su Programa de Asistencia al Empleado (PAE) ofrece asesoramiento confidencial para parejas y familias, así como recursos sobre comunicación, resolución de conflictos, estrés financiero y desafíos relacionados con el cuidado de familiares. La terapia puede brindar un espacio seguro para expresar sus preocupaciones, mejorar la comunicación y reconstruir la confianza.

Presentado

Seminario Destacado de Febrero en la Red

Una Mejorar Salud Comienza Con Lo Que Come

Los alimentos que consumimos tienen un impacto en nuestra salud mayor que casi cualquier otro factor. Durante esta sesión, le brindaremos estrategias sencillas y sostenibles que se pueden incorporar incluso en los estilos de vida más ajetreados. Cualesquiera que sean sus objetivos de salud, esta sesión le proporcionará recursos e información para ayudarle a llevar una vida lo más saludable posible.

Para acceder a este seminario en la red cibernética y a los recursos relacionados, simplemente inicie sesión en www.PublicSafetyEAP.com durante el mes de febrero.

El Mejor Regalo de San Valentín: Un Corazón Sano

Este Día de San Valentín, una de las maneras más significativas de cuidar a un ser querido es protegiendo su propio corazón y animándolo a que haga lo mismo. Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte tanto en hombres como en mujeres, representando aproximadamente 1 de cada 4 fallecimientos. Conozca el historial de salud cardíaca de su familia y hable con su médico sobre su riesgo personal. Reduzca su riesgo alimentándose bien, manteniéndose activo, evitando el tabaco y reconociendo las señales de advertencia:

- **Síntomas de insuficiencia cardíaca:** dificultad para respirar, dificultad para respirar al acostarse, hinchazón en las piernas o los tobillos, aumento repentino de peso, fatiga, tos persistente.
- **Síntomas de ataque cardíaco:** dolor o presión en el pecho, dolor en los brazos, la espalda, el cuello o la mandíbula, dificultad para respirar, sudores fríos, náuseas, mareos. **Llame al 9-1-1 de inmediato.**

- **Síntomas de accidente cerebrovascular:** Recuerde **F.A.S.T.** (Cara caída, Debilidad en el brazo, Dificultad para hablar, **Es hora de llamar al 9-1-1.**

Inicie sesión en su Centro de Recursos del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) para obtener más información sobre la salud cardíaca y muchas otras afecciones de salud. También puede llamar a un consejero de bienestar para obtener ayuda con nutrición, dieta, ejercicio o para dejar de fumar.

Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a www.PublicSafetyEAP.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.

Sugerencias de Entrenamientos para Febrero

Los meses fríos o tormentosos del invierno pueden ser un buen momento para aprender algo nuevo o perfeccionar sus habilidades. ¿Por qué no explorar miles de temas en su Centro de Capacitación en línea? A continuación, le ofrecemos algunas sugerencias de sesiones populares, pero también puede buscar otros temas. Simplemente haga chasquido en **"Iniciar Sesión para Miembros"** en www.PublicSafetyEAP.com, inicie sesión y haga chasquido en la **"Biblioteca de Capacitación Integral"** en el Centro de Capacitación.

- **10 Hábitos Para Una Vida Plena | Curso:** SVL_009049
  Descubra los 10 hábitos más importantes para vivir una vida plena, como adoptar una mentalidad de aprendizaje continuo, recuperar el control de su vida, atreverse a tomar más riesgos y mucho más. Puede tomar este curso en una sola sesión de 55 minutos o dividirlo en segmentos más cortos.
- **Tirador Activo y Violencia en el Lugar de Trabajo | Curso:** SVL_089151
  Esta lección en video de 10 minutos le ayudará a prepararse y responder ante una emergencia violenta. Los temas incluyen indicadores de comportamiento potencialmente violento, cómo responder ante un comportamiento violento o una situación de tirador activo, y cómo reaccionar cuando las fuerzas del orden llegan al lugar de los hechos.
- **Conducción Segura: Clima Invernal | Curso:** SVL_1023134
  Esta lección de 5 minutos ofrece consejos para prepararse para el clima invernal, consejos para conducir en condiciones de nieve y hielo, cómo corregir la pérdida de control en el hielo y el equipo que debe llevar en su vehículo para estar preparado para cualquier eventualidad en la carretera.

Fechas Clave de Febrero

- Mes Nacional del Corazón
- Mes de la Historia Afroamericana
- Mes de Concientización sobre la Violencia en las Relaciones de Parejas Adolescentes
- **2/2 –** Día de la Marmota
- **2/6 –** Día Nacional de Vestir de Rojo
- **2/14 –** Día de San Valentín
- **2/14 –** Día Nacional del Donante
- **2/15-2/20 –** Semana de los Actos de Bondad Al Azar
- **2/16 –** Día de los Presidentes **(también conocido como «Cumpleaños de Washington»)**
- **2/23-3/1 –** Semana Nacional de Concientización sobre los Trastornos Alimentarios

¡Escanea para obtener más información!

Descubra más sobre sus beneficios para empleados.

Public Safety EAP Español

Cómo escanear un código QR

1. Abre la aplicación de la cámara.
2. Selecciona la cámara trasera en el modo de fotografía.
3. Centra el código QR que deseas escanear en la pantalla y mantén el teléfono quieto durante un par de segundos.
4. Toca la notificación que aparece para abrir el enlace. (Necesitarás estar conectado a internet para esto).