



## Fortalezca Su Futuro Financiero

Marzo coincide con la temporada de impuestos, uno de los mejores momentos del año para analizar detenidamente su situación financiera general. Presentar sus impuestos le permite enfocar sus ingresos, gastos y ahorros, lo que lo convierte en el momento ideal para reflexionar, redefinir sus prioridades y planificar el año que viene. Que la temporada de impuestos sea más que una fecha límite: úsela como trampolín hacia un mayor control financiero.

Empiece por revisar adónde va su dinero. Una revisión rápida del presupuesto puede ayudarle a identificar fugas, como suscripciones que ya no usa o gastos que han ido aumentando poco a poco. Incluso pequeños ajustes pueden liberar efectivo para ahorrar o reducir deudas. Si recibe un reembolso de impuestos, use parte de él estratégicamente para crear un fondo de emergencia, saldar deudas o crear un objetivo a largo plazo. A continuación, piensa en sus objetivos financieros para el próximo año. ¿Quiere reducir los balances de sus tarjetas de crédito, aumentar sus aportaciones para la jubilación o administrar mejor sus gastos mensuales? Establezca uno o dos objetivos realistas y divídalos en pasos manejables y alcanzables.

Finalmente, recuerde que no tiene que resolverlo todo usted solo. Su EAP cuenta con una amplia gama de herramientas financieras para ayudarle con la elaboración de presupuestos, el manejo de deudas y la planificación a largo plazo, especialmente en tiempos de incertidumbre económica.

### Estas incluyen:

- **Asesoría Financiera Certificada:** Obtenga ayuda para manejar deudas, comprar una casa, ahorrar y gastar, y crear un presupuesto.
- **Cursos de Finanzas Personales e Inversión:** Tome el control de sus finanzas a su propio ritmo con seminarios en la red y cursos de finanzas en línea.
- **Herramientas Financieras de Autoayuda:** Acceda a una variedad de artículos sobre temas financieros. No se pierda Herramientas Para Tiempos Difíciles, que ofrece ideas y recursos para ahorrar dinero y hacer más con menos.
- **Calculadoras Financieras:** Analice escenarios financieros para evaluar posibles resultados, como comprar o alquilar, saldar deudas, invertir, préstamos y más.
- **Beneficios de Ahorro Para Su Estilo de Vida:** Explore miles de descuentos, recompensas y ventajas en diversas categorías de sus marcas favoritas.
- **Asesoría y Entrenamiento:** Si las preocupaciones económicas afectan su salud mental, aproveche los beneficios de la asesoría y entrenamiento para controlar el estrés o lidiar con problemas de la vida que puedan estar contribuyendo a sus problemas financieros.

¡Explore estas y otras herramientas gratuitas iniciando sesión en: [www.HealthCareEAP.com](http://www.HealthCareEAP.com) o llame al 800-252-4555 para obtener ayuda!

### ★ Presentado



## Seminario de Marzo en la Red

### Haga Su Lista de Deseos: 7 Maneras de Concentrarse en Las Cosas Importantes

Ya sea correr el hombre de hierro, conocer a alguien o perder cinco kilos, todos tenemos cosas que queremos lograr en la vida. Pero es fácil perder el foco del crecimiento personal con el ritmo de vida. Inspírese con estas siete estrategias prácticas diseñadas para ayudarle a priorizar ese próximo objetivo de su lista de deseos.

Para acceder a este seminario en la red cibernética y a los recursos relacionados, simplemente inicie sesión en [HealthCareEAP.com](http://HealthCareEAP.com) durante marzo.

## ¡Descubra el Poder de la Nutrición!

**Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición**, patrocinado por la Academia de Nutrición y Dietética. El tema de este año es “Descubre el Poder de la Nutrición”, y se centra en la importancia de tomar decisiones alimentarias informadas y desarrollar hábitos saludables de alimentación y actividad física. Explore en su sitio de la red para encontrar temas semanales durante el mes, así como [hojas de consejos nutricionales](#) y [recetas saludables](#) que ofrecen nutrición y variedad.



Hacer pequeños cambios durante el Mes Nacional de la Nutrición y con el tiempo ayuda a mejorar la salud ahora y en el futuro. Algunos pequeños cambios que puede hacer incluyen: • Desayunar todos los días • Reducir los azúcares añadidos y la sal • Que la mitad de su plato contenga frutas y verduras • Comer mariscos dos veces por semana • Elegir refrigerios saludables • Beber más agua • Comer con más calma • Reducir las porciones

Llame a un Entrenador de Bienestar de EAP al **800-252-4555** o inicie sesión en el Centro de Recursos de Autoayuda en [www.HealthCareEAP.com](http://www.HealthCareEAP.com) para obtener más consejos y recursos sobre nutrición.

## Selecciones de Capacitación para Marzo

¡Prepárese para la primavera aprendiendo nuevas habilidades! Explore miles de temas en su Centro de Capacitación en línea. Le ofrecemos algunas sugerencias a continuación, pero puede buscar sus propios temas. Simplemente haga clic en **"Inicio de Sesión para Miembros"** en [www.HealthCareEAP.com](http://www.HealthCareEAP.com), inicie sesión y acceda a la biblioteca completa del Centro de Capacitación.

• **¡NUEVO! Enfóquese Para Lograr Más | Curso: SVL\_005383**

Este video curso de 14 minutos le enseña cómo escapar de la trampa del ajetreo constante identificando actividades de alto impacto, estableciendo prioridades y enfocando su tiempo y energía en tareas significativas para lograr mejores resultados.

• **Salud Financiera Personal: Cuidando Sus Finanzas | Curso: SVL\_1020541**

Este primero de nueve cursos está diseñado para ayudarlo a mejorar su bienestar financiero. En este video de 6 minutos, aprenda los cuatro componentes clave para crear un plan financiero específico a largo plazo.

• **¡NUEVO! Consejos de Presentación Integrada; (PowerPoint) | Curso: SVL\_1023348**

Este curso de 11 minutos abarca tres lecciones: cómo usar el Patrón de Diapositivas, cómo agregar gráficos atractivos y cómo utilizar ayudas de presentación integradas.

## Fechas Clave de Marzo

- [Mes Nacional de la Nutrición](#)
- [Mes Nacional del Riñón](#)
- [Mes de la Educación y Concientización sobre la Esclerosis Múltiple](#)
- [Mes de Concientización sobre el Cáncer Colorrectal](#)
- [Mes de Concientización sobre las Lesiones Cerebrales](#)
- [3/3 – Día Mundial de la Vida Silvestre](#)
- [3/8 – Día Internacional de la Mujer](#)
- [3/8-3/14 – Semana Nacional de Concientización sobre el Sueño](#)
- [3/15-3/21 – Semana Nacional de Información sobre Drogas y Alcohol](#)
- [3/15-3/21 – Semana Nacional de Prevención de Envenenamientos](#)
- [3/20 – Primer Día de la Primavera](#)
- [3/24 – Día de Alerta sobre la Diabetes en Estados Unidos](#)
- [3/26 – Día Púrpura](#)

## ¡Escanea para obtener más información!

Descubra más sobre sus beneficios para empleados.



### Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a [www.HealthCareEAP.com](http://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.

### 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).

