



¡Priorice Su Bienestar Mental en Mayo!

Mayo es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental, un recordatorio de que su bienestar mental es tan importante como su salud física. El estrés, la ansiedad, las exigencias familiares y las presiones laborales pueden acumularse, afectando nuestra forma de pensar, sentir y desempeñarnos. Cuidar de su bienestar mental comienza con acciones sencillas e intencionales. Dedique tiempo a descansar y recargar energías, manténgase conectado con personas que le brinden apoyo y no ignore los signos de agotamiento. Incluso pequeños pasos como practicar la atención plena, establecer límites o tomar descansos regulares pueden tener un impacto significativo. También es importante recordar que no tiene que afrontar los desafíos solo. Buscar apoyo es una señal de fortaleza, no de debilidad. Ya sea que esté lidiando con el estrés cotidiano o con preocupaciones más complejas, hablar con alguien puede ayudarle a tener una perspectiva mayor y a desarrollar estrategias eficaces. Su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) está aquí para ayudarle, de manera confidencial y sin costo alguno para usted.

Usted y sus familiares pueden recibir el apoyo que necesitan, en el momento en que lo necesitan:

- **¡Nuevo! Consejos, Herramientas y Seminarios en la Red Sobre Salud Mental Para el 2026, cortesía de su EAP.** Haga clic aquí para acceder a un resumen de herramientas, seminarios en la red y entrenamientos seleccionados por nuestros consejeros para abordar temas clave de salud mental. Inscríbase en las sesiones en vivo sobre Conciencia Emocional, Atención Plena, Ansiedad y Resiliencia.
- **Asesoramiento Telefónico Inmediato por parte de consejeros** profesionales para casos de ansiedad, depresión, problemas de

salud mental y más. Llame a nuestra línea gratuita, de día o de noche, para hablar con un consejero: **1.888.327.1060**.

- **Asesoramiento Continuo** las opciones incluyen mensajes de texto, voz o video, chateo, tele-salud y presencial. Estas opciones están disponibles con consejeros locales en persona y a través de nuestras alianzas con BetterHelp* y Talkspace*. (*Se requiere autorización previa para evitar cargos).
- **Entrenamiento Profesional Personalizado** para el manejo del estrés, el desarrollo de la resiliencia y asuntos de bienestar. Llame al 1.888.327.1060 para consultar sobre las opciones de Entrenamiento Profesional Personalizado.
- **Recursos de Autoayuda en Línea**, que incluyen evaluaciones de salud mental, artículos, videos y más. Inicie sesión en www.PublicSafetyEAP.com.
- **Seminarios en la Red y Entrenamientos** en Línea para el manejo del estrés, la resiliencia y otros temas de salud mental.

Recuerde: si usted o un ser querido enfrentan una crisis o necesitan ayuda inmediata, llame, envíe un mensaje de texto o chatee al **988 para comunicarse con la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis**. Este número de tres dígitos ofrece una forma rápida de recurrir a apoyo gratuito y confidencial para aquellas personas que se encuentran en una crisis suicida o sufren angustia relacionada con la salud mental 24/7, en todo Estados Unidos y Canadá.

★ **Presentado**



Seminario Destacado de Mayo en la Red

Minimizar las Preocupaciones Para Maximizar Su Vida

Todos nos preocupamos en ocasiones; sin embargo, si usted se estresa constantemente por todo lo que ocurre en su vida, es posible que esté desarrollando un hábito de preocupación crónica que puede derivar en dificultades de salud física y mental, tales como enfermedades relacionadas con el estrés, trastorno de ansiedad generalizada y depresión. En esta sesión, le ayudaremos a analizar la causa fundamental de sus preocupaciones y le brindaremos estrategias para romper este ciclo.

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 mayo.

**Preocuparse no
quita los problemas
de mañana.**

Quita la paz de hoy.



Muévase Más, Siéntase Mejor

Mayo es, simultáneamente, el [Mes de la Condición Física y el Deporte](#), y el [Mes Nacional de la Bicicleta](#), excelentes razones para ponerse en movimiento. La actividad física no solo aumenta la fuerza y la resistencia, sino que también eleva el estado de ánimo, reduce el estrés y favorece un mejor descanso. Comience seleccionando actividades que disfrute. Caminar, andar en bicicleta, dedicarse a la jardinería o practicar algún deporte con familiares o amigos todo cuenta. Incluso las pausas breves de 10 minutos a lo largo del día pueden ayudarle a recargar energías. Si pasa largos periodos sentado, intente ponerse de pie, estirarse o dar un paseo rápido para renovar su vitalidad. Establecer metas realistas es fundamental. Si busca motivación u orientación, su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) le ofrece recursos para ayudarle. Desde asesoramiento sobre bienestar hasta técnicas de manejo del estrés, usted tiene acceso a un apoyo que le permitirá crear una rutina que se adapte a su estilo de vida.

Aprendizaje Continuo: Selecciones de Capacitación Para Mayo

El aprendizaje es un proceso de toda la vida que ayuda a mantener la agilidad mental. Explore miles de temas en su Centro de Capacitación en línea. A continuación, le ofrecemos algunas sugerencias; alternatively, puede buscar sus propios temas de interés. Simplemente haga clic en Acceso para Miembros en www.PublicSafetyEAP.com, inicie sesión y acceda a la completa biblioteca de capacitación dentro del Centro de Capacitación.

- **Salud Mental en el Lugar de Trabajo | Curso: SVL_1021830**
Este curso cubre las señales de advertencia de enfermedades mentales, los factores de riesgo y las habilidades para intervenir. Explica cómo crear un entorno laboral saludable e intervenir de manera adecuada en caso de que surja una crisis en el trabajo. La duración total del curso es de 42 minutos, o bien puede dividirlo en segmentos de 6 a 8 minutos.
- **Conjunto de Herramientas de Comunicación: Comunicación Respetuosa | Curso: SVL_1020197**
Este curso de 8 minutos cubre los fundamentos de la comunicación respetuosa en el ámbito laboral, situaciones como los desacuerdos con un compañero de trabajo o la participación en sesiones de intercambio de ideas.
- **¡NUEVO! Primeros Pasos con Claude | Curso: SVL_2051572**
Esta introducción de 32 minutos a Claude (un asistente de IA) ofrece un recorrido por sus funciones principales, que incluyen asistencia para la programación (codificación), análisis de documentos y redacción de textos extensos, así como pautas sobre cómo redactar instrucciones eficaces para cada una de estas tareas.

Fechas Clave de Mayo

- [Mes de Concientización sobre el Melanoma y el Cáncer de Piel](#)
- [Mes de los Estadounidenses Mayores](#)
- [Mes de Educación sobre la Presión Arterial Alta](#)
- [Mes Nacional de Concientización sobre el Asma y las Alergias](#)
- [Mes de Concientización sobre la Artritis](#)
- [Mes Nacional de Concientización sobre el Derrame Cerebrovascular](#)
- Mayo 5 – [Cinco de Mayo](#)
- Mayo 5 – [Día Mundial del Asma](#)
- Mayo 10 – [Día de la Madre](#)
- Mayo 11 al 17 – [Semana de Ir al Trabajo en Bicicleta](#)
- Mayo 25 – [Día de la Recordación](#)
- Mayo 31 – [Día Mundial Sin Tabaco](#)

¡Escanea para obtener más información!

Descubra más sobre sus beneficios para empleados.



Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a www.PublicSafetyEAP.com y haga clic en el botón de inicio de sesión 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 el botón de 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).

