HealthCare EAP
A division of ESI

Boletín Informativo Julio 2026

¡Que Siga la Diversión del Verano con Ahorros!

¡No deje que la inflación arruine su verano! Tu Programa de Asistencia al Empleado (EAP) le ofrece herramientas para que sus planes de verano sean más económicos. Consulte el **Beneficio de Ahorros en Estilo de Vida** para encontrar descuentos, ofertas de reembolso y ventajas que le ayudarán a obtener el máximo partido a su dinero. ¡Ahorre hasta un 50 % en ofertas de viaje! Encuentre descuentos en paquetes vacacionales, cruceros, alquiler de autos, hoteles, parques temáticos y acuáticos, recorridos en autobús, vuelos y más. Incluso si planea unas vacaciones en casa, encontrará descuentos en entradas para eventos deportivos y espectáculos, museos, teatros, restaurantes locales, atracciones de la zona y mucho más. Si sus vacaciones en casa incluyen mejoras en el hogar o el jardín, o bien la preparación para el regreso a clases, aproveche las ofertas de sus marcas favoritas.

Además, nuestros miembros reportan ahorros considerables en artículos y servicios cotidianos — como seguros de auto y hogar, dispositivos tecnológicos y programa informático (software), servicios de salud y bienestar, cuidado de mascotas y más— provenientes de marcas reconocidas. ¡No deje de participar a diario en los sorteos mensuales para tener la oportunidad de ganar entradas, productos, tarjetas de regalo y mucho más!

Mientras haya iniciado sesión en el sitio web, consulte también la sección **Herramientas para Tiempos Difíciles** para encontrar más recursos y consejos que le ayuden a aprovechar mejor su dinero. Encontrará herramientas de comparación de precios para sus compras, formas de gestionar las deudas, maneras de ahorrar en los gastos cotidianos y mucho más.

Presentado

Seminario Destacado del Mes de Julio en la Red

Reducir el Tamaño del Hogar y de las Pertenencias

El proceso de reducir la cantidad de pertenencias personales ya sean propias o de un ser querido puede resultar abrumador. Este taller ofrece técnicas comprobadas para decidir cómo, por qué y qué conservar, qué compartir con otras personas y qué es mejor donar.

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

Seguridad Durante el Verano

El verano es la época de vacaciones, barbacoas, playas, caminatas, viajes por carretera y tiempo al aire libre. Sin embargo, la diversión en clima cálido también conlleva riesgos propios de la estación. Estas sencillas precauciones pueden ayudarles a usted y a su familia a mantenerse sanos y seguros:

- **Combata el calor:** El clima caluroso puede provocar deshidratación, agotamiento por calor o incluso un golpe de calor. Beba abundante agua y limite el consumo de alcohol y cafeína en exceso durante los periodos de calor extremo. Identifique las señales de advertencia del agotamiento por calor: mareos, dolor de cabeza, náuseas, calambres musculares, debilidad y sudoración intensa. Si los síntomas empeoran o aparece confusión, busque atención médica de inmediato.
- **Proteja su piel y sus ojos:** La exposición al sol puede dañar la piel y aumentar el riesgo de cáncer de piel. Utilice protector solar con FPS 30 o superior, use gafas de sol que bloqueen los rayos UV y considere usar sombreros o ropa protectora ligera al pasar tiempo al aire libre. Recuerde: ¡Incluso en los días nublados puede estar expuesto a la radiación UV!
- **Practique la seguridad en el agua:** Nadar, pasear en barco y disfrutar de la piscina son actividades favoritas del verano, pero los accidentes ocurren rápidamente. Nunca deje a los niños sin supervisión cerca del agua, ni siquiera por un instante. Use chalecos salvavidas al navegar o practicar deportes acuáticos y evite nadar solo. El alcohol y las actividades acuáticas también forman una combinación peligrosa que puede afectar el juicio y el tiempo de reaccionar.

- **Manténgase alerta en la carretera:** Los viajes de verano implican carreteras más concurridas y más distracciones. La fatiga, el envío de mensajes de texto, el exceso de velocidad y conducir bajo los efectos de sustancias aumentan el riesgo de accidentes. Planifique su viaje con antelación, deténgase para descansar durante los trayectos largos y evite usar el teléfono mientras conduce.
- **No olvide la seguridad alimenticia:** Las fiestas y barbacoas al aire libre pueden aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos. Mantenga fríos los alimentos que requieran refrigeración, guarde las sobras en el refrigerador rápidamente y evite dejar alimentos perecederos expuestos al sol durante periodos prolongados.

Encuentre más recomendaciones en la Guía Para Unas Vacaciones de Verano Seguras y en el Conjunto de Estrategias y Recursos Sobre Calor Extremo**.** El verano debería ser una época para relajarse, recargar energías y disfrutar de la vida al aire libre. Un poco de planificación y precaución pueden ayudar a garantizar que sus mejores recuerdos del verano sean seguros y saludables.

Aproveche el Verano Para Aprender

El entrenamiento en línea le permite aprender cosas nuevas y reforzar sus habilidades, ¡incluso mientras se relaja en la terraza o en la playa! Explore miles de temas en el Centro de Entrenamiento Aquí tiene algunas sugerencias, o bien puede buscar sus propios temas de interés. Haga chasquido en Acceso para Miembros en www.HealthCareEAP.com, inicie sesión y seleccione la Biblioteca Integral de Capacitación dentro del Centro de Entrenamiento.

- **¡NUEVO! Seguridad en Redes Sociales | Curso:** SVL_007136
  Aprenda a protegerse a sí mismo y a su organización en las redes sociales con este curso de 10 minutos. Conozca los riesgos habituales, cómo ajustar la configuración de privacidad y seguridad, y otras formas de mantenerse seguro.
- **Comprender y Prevenir Enfermedades Relacionadas con el Calor | Curso:** SVL_089077
  Las enfermedades relacionadas con el calor son graves y pueden provocar la muerte. Este curso de 17 minutos abarca los tipos y síntomas de estas enfermedades, las precauciones que deben tomarse al trabajar en entornos calurosos y las medidas a seguir si alguien presenta síntomas.
- **Construir Relaciones Excelentes | Curso:** SVL_1021222
  Descubra los elementos fundamentales que caracterizan las relaciones laborales y aprenda a crear vínculos sólidos con compañeros, jefes y clientes en este curso de 28 minutos.

Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a www.HealthCareEAP.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.

Fechas Clave del Mes de Julio

- Mes de los Parques y la Recreación
- Mes de la Concientización sobre la Artritis Juvenil
- Mes de la Salud Visual
- Mes Nacional de la Concientización sobre la Salud Mental de las Minorías
- Mes de la Concientización sobre el Estreptococo Grupo B

- **7/4:** Día de la Independencia – ¡250 años!
- **7/22:** Día Mundial del Cerebro
- **7/25:** Día Mundial para la Prevención de Ahogamientos
- **7/26:** Día Nacional de los Padres
- **728:** Día Mundial Contra la Hepatitis

¡Escanea para obtener más información!

Descubra más sobre sus beneficios para empleados.

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).