



Septiembre es el Mes del **Envejecimiento Saludable**

Boletín Informativo Septiembre 2026

¡Un Envejecimiento Saludable!

Septiembre es el [Mes del Envejecimiento Saludable](#), un recordatorio para que todos planifiquemos nuestra salud física y financiera a largo plazo, ya que aproximadamente el 60 % de los estadounidenses viven más allá de los 80 años gracias a estilos de vida más saludables, mejores dietas, una menor incidencia del tabaquismo y más ejercicio en comparación con generaciones anteriores. Actualmente, las personas mayores representan alrededor del 18 % de la población total de los Estados Unidos. Los *Baby Boomers* predominan en la demografía generacional, pero esta situación está cambiando, ya que ahora son superados en número tanto por los *Millennials* como por la Generación X. ¡Los miembros de mayor edad de la Generación X cumplirán 65 años en 2030! A pesar de las perspectivas de una vida más larga y saludable, la edad pasa factura inevitablemente, y más de 24 millones de cuidadores familiares brindan atención no remunerada a adultos mayores en el hogar. La mayoría de estos cuidadores compaginan dichas responsabilidades con su empleo, dedicando un promedio de seis horas diarias a las tareas de

cuidado además de cumplir con su trabajo. Ya sea que esté planificando su propia vejez o la de un familiar, o bien atravesando esta etapa, puede encontrar numerosos recursos útiles ingresando a www.theEAP.com para explorar herramientas de autoayuda relacionadas con el envejecimiento, tales como:

- **Planificación de Vida:** Planificación para la jubilación, testamentos, seguros, asuntos financieros y más
- **Recursos Sobre Vejez y Cuidado de Personas Mayores:** Envejecimiento saludable, pérdida de memoria, actividades de la vida diaria y más
- **Localizadores de Servicios para Personas Mayores:** Búsqueda de residencias asistidas, hogares de ancianos y servicios a domicilio en su zona, entre otros
- **Recursos para Cuidadores:** Consejería, bienestar, información y más
- **Bienestar y Salud Física:** Vejez saludable, alimentación, actividad física y más

Preparándose Para Salvar Vidas

Conozca el número que puede salvar una vida: 988. La mayoría de las personas saben que deben llamar al 911 ante una emergencia médica. Pero, ¿cuántos saben que el 988 es el número a llamar o enviar un mensaje de texto durante una crisis de salud mental o de riesgo de suicidio? [Septiembre es el Mes de la Prevención del Suicidio](#), una oportunidad para recordar que todos podemos desempeñar un papel a la hora de salvar vidas. [La Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988](#) conecta a las personas con consejeros capacitados en atención de crisis, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Una de las cosas más sencillas que puede hacer es memorizar el número, guardarlo en su teléfono y compartirlo con familiares y amigos. Puede que usted nunca lo necesite, pero alguien que conoce podría llegar a necesitarlo.

★ **Presentado**



Seminario Destacado de Septiembre en la Red

Mejor Manejo del Estrés: El Regreso al Trabajo Tras Una Ausencia

Volver al trabajo después de una ausencia puede resultar abrumador. En esta sesión, exploraremos un enfoque práctico de seis pasos para facilitar la transición. También analizaremos la respuesta al estrés, identificaremos sus señales y aprenderemos técnicas para completar eficazmente el ciclo del estrés. Para acceder a este seminario en la red cibernética y a los recursos relacionados, simplemente inicie sesión en www.theEAP.com durante el mes de septiembre.



Preparándose Para Salvar Vidas (Continuado)

Prepárese Para Emergencias Físicas y Climáticas: Las emergencias suelen ocurrir con poca antelación. Ya se trate de condiciones meteorológicas adversas, un corte de electricidad, humo de incendios forestales, inundaciones u otro suceso inesperado, un poco de preparación hoy puede marcar una gran diferencia mañana. Septiembre es el [Mes Nacional de la Preparación](#), un momento ideal para revisar los planes de emergencia de su familia. ¿Saben dónde reunirse si se separan? ¿Saben todos a quién contactar si se interrumpe el servicio de telefonía móvil? ¿Dispone de suficientes alimentos, agua, medicamentos, linternas, baterías y otros artículos esenciales para ser autosuficiente durante unos días? Incluso medidas sencillas, como actualizar la información de contacto para emergencias, preparar un equipo básico de emergencia o suscribirse a alertas locales sobre el clima y emergencias, pueden ayudar a mantener a su familia a salvo. Descargue las aplicaciones de emergencia de [FEMA](#) y la [Cruz Roja](#), y anime a los miembros de su familia a tenerlas también en sus teléfonos.

Sugerencias de Capacitación para Septiembre

Adquiera nuevas habilidades para el trabajo y el hogar eligiendo entre miles de temas de capacitación. Aquí tiene algunas sugerencias, o bien puede buscar sus propios temas. Simplemente haga clic en Acceso Para Miembros en [www.theEAP.com](#), inicie sesión y acceda a la amplia biblioteca de capacitación dentro del Centro de Capacitación.

- **¡NUEVO! 7 Formas Sencillas de Ser Más Inteligente Cada Día | Curso: SVL_1023608**

Esta sesión de 7 minutos explora 7 métodos fundamentales para replantear su forma de aprender, desde cambios en su rutina hasta la práctica de la reflexión diaria. Obtenga una lista de ideas para poner en práctica y recursos para encontrar aún más sugerencias.

- **Intervención en Casos de Suicidio | Curso: SVL_1020546**

Este video de 8 minutos describe los cinco pasos que la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) sugiere seguir cuando sospecha que alguien está lidiando con pensamientos y sentimientos suicidas.

- **Seguridad Ante Condiciones Meteorológicas Extremas: Preparación, Supervivencia y Recuperación | Curso: SVL_089235**

Las condiciones meteorológicas extremas pueden ocurrir en cualquier lugar y sin previo aviso. Los rayos, las inundaciones, el granizo, los tornados y los huracanes provocan daños materiales, lesiones y víctimas mortales. Es fundamental que todos estén preparados para condiciones climáticas adversas, independientemente de dónde vivan o trabajen.

Fechas Clave de Septiembre

- [Mes Mundial del Alzheimer](#)
- [Mes Nacional de las Frutas y Verduras](#)
- [Mes de la Seguridad del Bebé](#)
- [Mes de Concientización sobre el Cáncer Infantil](#)
- [Mes Nacional de Concientización sobre la Anemia Falciforme](#)
- [Mes Nacional de Concientización sobre el Yoga](#)

- 9/7 – [Día del Trabajo](#)
- 9/15-10/15 – [Mes Nacional de la Herencia Hispana](#)
- 9/21-9/25 – [Semana de Concientización sobre la Prevención de Caídas](#)
- 9/29 – [Día Mundial del Corazón](#)

¡Escanea para obtener más información!

Descubra más sobre sus beneficios para empleados.



Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a [www.theEAP.com](#) y haga clic 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).

