

¡Haga del Respeto la Norma!

El respeto es más que ser amable. Implica reconocer que todas las personas tienen derecho a la dignidad, a establecer límites y a la seguridad. Octubre es el [Mes de la Concientización sobre la Violencia Doméstica](#) y el [Mes Nacional de la Prevención del Acoso Escolar](#) (*bullying*), dos conmemoraciones que nos recuerdan algo importante: todos merecen sentirse seguros, respetados y valorados en sus relaciones. El acoso y la violencia doméstica no son lo mismo, pero ambos pueden implicar patrones de comportamiento destinados a intimidar, humillar, amenazar, controlar o dañar a otra persona. Asimismo, ambos pueden tener efectos duraderos en el bienestar emocional y físico. A continuación, se ofrece más información sobre cada uno:

- El acoso puede ocurrir a cualquier edad y en diversos entornos, como la escuela, el trabajo, el ámbito digital, entre otros. Puede incluir abuso verbal, exclusión deliberada, difusión de rumores, amenazas, hostigamiento u otras conductas reiteradas que se aprovechan de un desequilibrio de poder real o percibido.
- La violencia doméstica se produce en el seno de relaciones íntimas o familiares y puede manifestarse de muchas formas más allá de la violencia física. El abuso puede ser emocional, verbal, sexual, económico o digital. Una persona puede recurrir a amenazas, aislamiento, intimidación, vigilancia o al control del dinero y otros recursos para ejercer poder sobre otra.

Recordatorios para Octubre

- **Vacúnese Contra la Gripe:** La temporada de gripe abarca de octubre a mayo, pero puede contraerla en cualquier momento. La mayoría de los seguros médicos cubren la vacuna anual contra la gripe como parte de la atención preventiva. Consulte esta útil guía: [Lo que Debe Saber Para Prepararse Para la Temporada de Gripe 2026-2027](#). ¿Por qué no llamar hoy mismo a su médico o a su farmacia local para programar su cita de vacunación?

Crear conciencia es importante porque las conductas nocivas a menudo prosperan cuando las personas las minimizan, las justifican o simplemente miran hacia otro lado. Todos podemos contribuir a crear una cultura en la que se espere respeto y se tome en serio el maltrato. Esto comienza con nuestra propia conducta: tratemos a los demás con dignidad, incluso en situaciones de desacuerdo, y pensemos bien antes de publicar o comentar algo en línea. No participe en chismes, humillaciones ni acoso. Si presencia situaciones de acoso, alce la voz cuando este seguro hacerlo o infórmalo a alguien que pueda ayudar. Y si alguien te confiesa que está sufriendo abusos, escucha sin juzgar. Evite culpar a la persona o presionarla sobre lo que «debería» hacer. Hazle saber que cuenta con ayuda y apoyo.

Lo más importante es que, si está sufriendo acoso, amenazas, control o abuso, no tiene que afrontar la situación a solas. Contacte a su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) para recibir apoyo confidencial, orientación y recursos. También puede comunicarse con la [Línea Nacional Contra la Violencia Doméstica](#) a través del enlace o llamando al **1-800-799-SAFE (7233)**.

★ Presentado

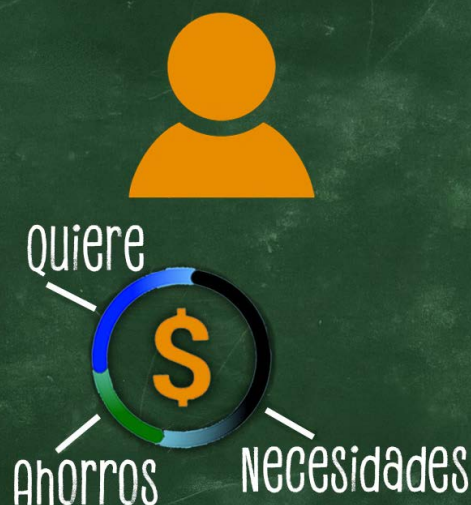


Seminario Destacado de Octubre en la Red

Estrategias de Ahorro

Este seminario en la red cibernética le ayudará a conocer técnicas que le motivarán a establecer y mantener sus metas de ahorro, ya sea para emergencias, compras, estudios universitarios o la jubilación. Al finalizar la sesión, contará con herramientas y técnicas valiosas para comenzar a mejorar su salud financiera de inmediato.

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



Recordatorios para Octubre (Continuado)

- **Hágase una Mamografía:** Octubre es el [Mes de Concientización Sobre el Cáncer de Mama](#); es un buen momento para que las mujeres se realicen una mamografía, el método más fiable para detectar el cáncer de mama en sus etapas iniciales, cuando es pequeño, más fácil de tratar y tiene hasta un 99% de probabilidades de curación. Consulte las [5 Razones Principales para Hacerse una Mamografía](#).

Selección de Capacitaciones para Octubre

A continuación, ofrecemos algunas sugerencias de capacitación en video en línea extraídas de nuestra amplia variedad de temas de aprendizaje; también puede buscar otros temas de su interés. Simplemente haga clic en **"Acceso para Miembros"** en www.HealthCareEAP.com, inicie sesión y acceda a la amplia biblioteca de capacitación dentro del **"Centro de Capacitación"**.

- **Fundamentos de Seguridad Cibernética | Curso: SVL_104417**

Esta capacitación de 35 minutos está diseñada para personas sin una sólida formación técnica. Aprenda a crear un entorno de trabajo seguro y a evitar la ingeniería social, el fraude electrónico, programas maliciosos, entre otras amenazas.

- **Respeto en el Trabajo: Cómo Manejar el Acoso y la Intimidación | Curso: SVL_1023275**

La falta de cortesía puede llevar a la intimidación y acoso, situaciones que pueden escalar hasta convertirse en violencia laboral. En esta lección de 5 minutos, conocerá el espectro de comportamientos que conducen a la pérdida del respeto y la cortesía.

- **10 Consejos para Controlar la Ira | Curso: SVL_1020048**

Este curso de 8 minutos ofrece técnicas para controlar la ira, permitiéndole responder de manera lógica en lugar de emocional cuando sienta que aumenta la frustración.

Fechas Clave de Octubre

- [Mes de la Concientización sobre la Seguridad Cibernética](#)
- [Mes Nacional de Concientización sobre el Síndrome de Down](#)
- [Dormir Seguro: Concientización sobre Síndrome de Muerte Súbita del Lactante](#)
- [Mes de Concientización sobre el Cáncer de Hígado](#)
- [10/4 – 10/10 – Semana de Concientización sobre la Salud Mental](#)
- [10/4 – 10/10 – Semana de Prevención de Incendios](#)
- [10/10 – Día Mundial de la Salud Mental](#)
- [10/14 – Día Internacional Simulacro de Terremoto](#)
- [10/22 – Día Internacional de Concientización sobre la Tartamudez](#)

Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a 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: Ve a 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.

¡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).

