Higher Ed EAP
A division of ESI

Boletan Informativo Noviembre 2026

¡Consejos Prácticos Para Unas Festividades Felices!

Las fiestas pueden traer alegría y unión, pero también pueden conllevar una buena dosis de presión. Cuando el dinero escasea o la vida se complica, las expectativas pueden resultar especialmente agobiantes. No hace falta una celebración perfecta para vivir una temporada significativa. Estos diez consejos pueden ayudarle a dar espacio a lo que realmente importa.

1. **Elabore un plan de gastos.** Establezca un pre supuesto para las festividades que incluya regalos, comida, viajes, adornos y otros gastos adicionales. Decida cuánto puede gastar cómodamente antes de salir de compras, utilice aplicaciones y sitios en la red para comparar precios y mantenga un registro de sus compras a medida que las realiza. Una oferta solo le hace ahorrar dinero si se ajusta a su plan.
2. **Regale más, gaste menos.** Proponga un intercam bio de regalos, establezca límites de gasto o acuerde hacer regalos solo a los niños. Los obsequios caseros, una salida compartida o ayudar con alguna tarea del hogar pueden ser alternativas muy consideradas. Hable sobre estos cambios con antelación para que todos sepan qué esperar.
3. **Aproveche sus beneficios.** Explore las herramientas de presupuesto y los recursos financieros en línea de su Programa de Asistencia al Empleado (EAP, por sus siglas en inglés) y asegúrese de buscar importantes ahorros a través de los Descuentos para Miembros. Los servicios de asistencia personal pueden ayudarle a encontrar recursos locales o a simplificar las tareas propias de la temporada. Infórmese sobre qué beneficios están disponibles para usted y su familia.
4. **Planifique con cuidado las comidas festivas.** Las reuniones donde cada invitado aporta un plato para compartir pueden aliviar la carga económica. Busque recetas económicas y compre de manera estratégica, aprovechando las ofertas y los cupones.
5. **Proteja su tiempo y espacio personal.** Elija algunas actividades en lugar de decir que sí a todo. Comparta responsabilidades, simplifique las comidas y deje espacios libres en su calendario. Una respuesta amable como "esta vez no puedo" puede ayudar a mantener sus compromisos bajo control.
6. **Cuídese también a sí mismo.** Reserve tiempo para descansar, comer regularmente, moverse y realizar actividades que disfruta. Identifique cuándo se sienta abrumado y tómese un descanso o acuda a alguien de confianza. Recuerde que tu Programa de Asistencia al Empleado (EAP) ofrece excelentes servicios de *entrenamiento* y otras herramientas para el manejo del estrés, además de consejería disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, por teléfono, chatear, mensaje de texto y otros medios. Sus necesidades merecen un lugar en su lista de prioridades para las fiestas.
7. **Preparase para posibles tensiones familiares.** Establezca expectativas realistas y decida qué temas prefieres evitar. Tenga preparada una respuesta tranquila: "Hablemos de otra cosa". Las visitas más breves, las reuniones por separado o acordar una hora de salida pueden hacer que las celebraciones sean más llevaderas.
8. **Permita que las tradiciones evolucionen.** El divorcio, el duelo, las responsabilidades de cuidado de otros u otros cambios vitales pueden requerir una forma diferente de celebrar. Mantenga las tradiciones reconfortantes, modifique otras o inicia algo nuevo. Si hay niños involucrados, explicarles los planes con claridad y priorice sus necesidades. Acepte la posibilidad de sentir emociones encontradas.
9. **Priorice la seguridad durante la temporada.** Evita las prisas al conducir, organice un transporte seguro si va a ingerir alcohol y manténgase alerta ante los enlaces de compras o solicitudes de pago sospechosos. Siga las normas básicas de seguridad al cocinar y decorar. Permítase que darse en casa si se siente enfermo(a).
10. **Sea generoso(a) consigo mismo(a) y con los demás.** Perdónese a sí mismo y perdone a los demás. Realice actos espontáneos e inesperados de bondad hacia desconocidos.

No tiene que afrontar solo los desafíos de la temporada festiva. Su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) puede ofrecerle apoyo confidencial, recursos prácticos y ayuda para superar esta época difícil.

Presentado

Seminario Destacado de Noviembre en la Red

5 Estrategias para Disfrutar Realmente de las Festividades Este Año

A menudo se presentan las fiestas como una época de alegría y unión familiar, pero muchas veces nos sentimos atareados, presionados o solos. Haga las cosas de manera diferente este año con una estrategia eficaz. Obtenga 5 consejos que le ayudarán a elaborar un plan para manejar su situación personal durante las fiestas. Para acceder a este seminario en la red cibernética y a los recursos relacionados, simplemente inicie sesión en www.HigherEdEAP.com durante el mes de Noviembre.

Dar Gracias

Con el Día de Acción de Gracias a la vuelta de la esquina, es un momento excelente para practicar la gratitud. Piense en a quién le gustaría expresar su agradecimiento. Tenemos algunas ideas, empezando por los miembros de las fuerzas armadas en servicio activo y los veteranos. También debemos una profunda gratitud a los profesionales de la salud, educadores, personal de primera respuesta, cuidadores y voluntarios. Asimismo, estamos en deuda con nuestros empleadores y miembros, proveedores, socios y colegas. ¿Quiénes figuran en su lista de agradecimientos este año?

Selección de Capacitaciones para Noviembre

Ofrecemos algunas sugerencias de capacitación en video en línea extraídas de nuestra amplia variedad de temas de aprendizaje, o bien puede buscar sus propios temas. Simplemente haga chasquido en **Acceso para Miembros** en **www.HigherEdEAP.com**, inicie sesión y seleccione la biblioteca completa de capacitación dentro del **Centro de Capacitación.**

- **¡NUEVO! 4 Habilidades Clave para la Excelencia en el Servicio al Cliente | Curso: SVL_0664301**
  Ya sea para clientes internos o externos, un servicio excepcional marca una diferencia fundamental a la hora de fidelizarlos. En este curso de 40 minutos, aprenderá las habilidades clave que le ayudarán a convertirse en un verdadero referente de excelencia en el servicio.
- **¡NUEVO! Cómo Desarrollar la Confianza | Curso: SVL_104616**
  En esta capacitación en video de 18 minutos, aprenderá cómo funciona la confianza: qué es y qué no es, cómo se desarrolla y qué estrategias puede aplicar a diario para llevar la confianza en sí mismo y en sus capacidades al siguiente nivel.
- **Salud Financiera Personal: Elaboración de un Presupuesto | Curso: SVL_1020543**
  En este video de 7 minutos, aprenderá los pasos clave para crear un presupuesto, analizar sus hábitos de gasto actuales, clasificar los gastos y ajustar el presupuesto para asegurarse de que los egresos no superen los ingresos y de tener un control preciso de cada dólar.

Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a **www.HigherEdEAP.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 de Noviembre

- Mes Nacional de los Cuidadores Familiares
- Mes de la Diabetes en Estados Unidos
- Mes de Concientización sobre el Cáncer de Pulmón
- Mes Nacional de Concientización sobre la Epilepsia
- Mes de Concientización sobre el Alzheimer
- **11/11 -** Día de los Veteranos
- **11/12 -** Día Mundial contra la Neumonía
- **11/14 -** Día Mundial de la Diabetes
- **11/19 -** Gran Día Estadounidense para Dejar de Fumar
- **11/26 -** Día de Acción de Gracias

¡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).