TotalCare EAP
A division of ESI



Boletín Informativo Diciembre 2026

Haga Espacio Para Más en 2027

Antes de elaborar listas de propósitos para 2027, reflexione sobre lo siguiente: ¿Qué le gustaría tener más en su vida? ¿Más tiempo con las personas que quiere? ¿Más energía para las cosas que disfruta? ¿Más seguridad en relación con el dinero? ¿Más oportunidades para aprender? Es una ocasión para reajustar sus prioridades, lo que le permitirá hacer espacio para aquello que es más importante para usted. Esto podría significar incorporar algo significativo, dejar atrás algo que le agota o buscar ayuda ante un desafío que ha estado afrontando en solitario. Empiece por elegir una o dos cosas que le gustaría ver más presente en su vida y, después, planifique pequeños pasos para hacerles un espacio. Aquí tiene algunas ideas, así como formas en las que su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) puede ayudarle.

- **Tener un poco más de margen.** Revisa tu calendario antes de añadir otro compromiso. ¿Podría simplificar una rutina, compartir una responsabilidad o rechazar algo de manera amable? Explore los recursos del EAP (Programa de Asistencia al Empleado) para manejar su tiempo y lograr un equilibrio más cómodo entre su vida laboral y personal; para ello, inicie sesión en www.theEAP.com.
- **Mayor conexión.** Facilite los encuentros con las personas que más aprecia mediante llamadas telefónicas periódicas, paseos compartidos durante la hora del almuerzo o una comida mensual. Si una relación importante requiere atención, el asesoramiento o la orientación profesional a través de su Programa de Asistencia al Empleado, o EAP, pueden ayudarle a manejar los desafíos.
- **Mayor confianza financiera.** Elija una tarea sencilla, como revisar sus suscripciones, organizar el pago de facturas o programar una pequeña transferencia automática de ahorro. Las herramientas y el asesoramiento financiero de su EAP pueden ayudarle a identificar prioridades, establecer presupuestos, reducir deudas y planificar formas de ahorrar para alcanzar metas financieras importantes.
- **Disfrute más.** Retome un pasatiempo que en su día le encantaba, o pruebe algo nuevo que despierte su curiosidad. Lea por placer, inscríbase en un curso, haga música, pase tiempo al aire libre o viaje a un lugar nuevo. Reserve un espacio concreto en su calendario para el disfrute.
- **Mayor crecimiento.** Adquirir nuevos conocimientos y destrezas puede resultar gratificante y propiciar un crecimiento tanto personal como profesional. Su EAP cuenta con una gran variedad de recursos de aprendizaje: desde entrenamiento profesional en línea hasta seminarios en la sobre desarrollo personal disponibles en la aplicación "Talkspace Go".
- **Más apoyo.** No hace falta que resuelva todos sus problemas antes de pedir ayuda. Ya sea que esté lidiando con el estrés, el cuidado de otras personas, una transición difícil o una preocupación persistente, su EAP, le ofrece asesoramiento y recursos prácticos para ayudarle a seguir adelante.

A medida que avance el año, haga una pausa para reflexionar: ¿qué está funcionando y qué necesita ajustes? Sus prioridades pueden cambiar, y sus planes pueden adaptarse a esos cambios. No hace falta que planifique todo el año 2027 hoy mismo. Empiece por reservar un espacio para aquello que es más importante para usted y, a partir de ahí, siga progresando. Y recuerde: su Programa de Asistencia al Empleado está a su disposición para ayudarle.

Ayuda para el Presupuesto de las Festividades

¿Se estás quedando sin ideas, tiempo o dinero para esos regalos de última hora? ¿Qué tal una tarjeta de regalo con descuento para esa persona en su lista a la que le resulta difícil hacerle un obsequio?

Presentado

Seminario Destacado de Diciembre en la Red

Cómo Lograr el Equilibrio Entre la Vida de Familia y la Vida profesional

Quizás no exista un equilibrio más delicado que el de ser padre o madre y, al mismo tiempo, un profesional. Este seminario abordará la realidad del entorno laboral actual para quienes tienen hijos. Descubra estrategias para organizar mejor su tiempo y las responsabilidades del hogar. Además aprenda como encontrar aquello que a menudo parece tan difícil de conseguir: **tiempo de calidad dedicado exclusivamente a usted.**

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 diciembre.



No olvide consultar los descuentos para miembros de EAP, donde encontrará miles de ofertas exclusivas y reembolsos en compras de marcas nacionales muy conocidas. ¡Inicie sesión en www.theEAP.com para ver las ofertas diarias y participe cada día para tener la oportunidad de ganar premios increíbles!

¡Felices Fiestas les Desea su Equipo de EAP!

Todos nosotros en ESI Employee Assistance Group les enviamos, a usted y a sus seres queridos, nuestros mejores deseos para una temporada llena de buena salud, serenidad, alegría y amor. ¡Cuídense mucho y que tengan unas felices fiestas! No dejen de consultar nuestro «Kit de supervivencia para las fiestas 2026», donde encontrarán consejos muy útiles. Y recuerden: a medida que avancen las fiestas, sin importar cómo ni dónde las celebren, si las cosas no salen según lo planeado y necesitan ayuda, pueden comunicarse con su programa de asistencia al empleado (EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año —incluso en días festivos— **llamando al 800-252-4555.** ¡Ha sido un placer ayudar a los miembros de nuestro EAP durante el 2026, y esperamos seguir apoyándolos a usted y a su familia en el 2027! Ya sea para resolver problemas, fomentar el crecimiento personal o impulsar el desarrollo profesional, recuerden que nuestros consejeros, asesores y recursos de capacitación están a su disposición para acompañarlos en su camino.

Selección de Entrenamientos para Diciembre

Explore nuestras sugerencias de capacitación en video (disponibles en línea) o busque otros temas de su interés. Solo tiene que hacer chasquido en Inicio de **Sesión para Miembros** en www.theEAP.com, iniciar sesión y acceder a la Biblioteca Integral de Capacitación) dentro del **Centro de Capacitación.**

- **Curso Sobre Seguridad en el Invierno | Curso:** SVL_084731
  Los meses de invierno y la temporada festiva pueden conllevar riesgos particulares. Este curso de 16 minutos aborda dichos riesgos, el equipo necesario y las prácticas seguras para prevenir accidentes y lesiones durante la temporada invernal.
- **Seis Consejos Para Lograr un Equilibrio Entre la Vida Laboral y Personal | Curso:** SVL_1020015
  Este video de 8 minutos le ayudará a comprender por qué un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal es fundamental para su bienestar, y cómo avanzar hacia una vida más productiva y plena, tanto en el hogar como en el trabajo.
- **Cinco Recomendaciones para Ofrecer Retroalimentación a los Compañeros | Curso:** SVL_1021309
  Descubra cuándo es apropiado ofrecer retroalimentación a sus colegas y por qué tanto dar como recibir comentarios resulta esencial para fomentar una cultura de equipo positiva. Esta lección de 6 minutos le brindará estrategias para ofrecer críticas constructivas.

Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a www.theEAP.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 Diciembre

- Mes de los Juguetes Seguros
- **12/1 -** Día Mundial de la Lucha contra el SIDA
- **12/3 -** Día Internacional de las Personas con Discapacidad
- **12/4-12/12 -** Janucá (Hanukkah) Festival de las Luces
- **12/6-12/12 -** Semana Nacional de Concientización sobre el Lavado de Manos
- **12/16-1/1 -** Campaña «Conduzca Sobrio o Prepárese Para Ser Detenido»
- **12/25 -** Navidad
- **12/26-1/1 -** Kwanzaa
- **12/31 -** Fin de Año

¡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).