



Capacitación para los miembros: **Cuidados personales: Pequeños cambios marcan la diferencia**



Formación destacada de marzo

Cuidados personales: Pequeños cambios obtienen resultados positivos

Muchas personas consideran que tienen que anteponer las necesidades de los demás a las propias. Pero dejar de lado nuestras propias necesidades es una trampa en la que podemos caer fácilmente si tenemos niños pequeños, padres ancianos o personas que dependan de nosotros. Cuando reflexionamos al respecto, nuestra salud y felicidad son los cimientos de nuestra vida. Y, al igual que una casa, si los cimientos no son firmes, el resto de la estructura tampoco lo será. Pero una vez que comprende esta idea, recurre entonces a: “pero ¿cuándo tengo tiempo?”. Lo entendemos. En este módulo, abordamos ambos temas: la necesidad de cuidarse y de dónde puede sacar tiempo para hacerlo.

Los participantes:

- Aprenderán por qué necesitan cuidarse, solo un poquito más
- Explorarán las muchas formas en que pueden incorporar el cuidado personal en su vida diaria
- Aprenderán a crear un plan de cuidado personal para ellos mismos
- Conversarán sobre cómo ayudar a otros a crear sus propios planes de cuidado personal

Inscríbese para una sesión de capacitación en vivo de 1 hora o use la opción a pedido para ver la capacitación cuando se le facilite. Las opciones de capacitación están en inglés y disponibles en todo el mundo.

<p>Sesiones grabadas</p> <p>A pedido (sin sección de preguntas y respuestas)</p> <p><u>Véalo ahora</u></p> <p>¿Tiene poco tiempo?</p> <p>Mire el resumen de 10 minutos</p> <p><u>aquí</u></p>	<p>14 de marzo</p> <p>de 02:00 a.m. a 03:00 a.m. hora del Centro (con preguntas y respuestas)</p> <p><u>Inscríbese ahora</u></p>	<p>15 de marzo</p> <p>de 08:00 a.m. a 09:00 a.m. hora del Centro (con preguntas y respuestas)</p> <p><u>Inscríbese ahora</u></p>	<p>16 de marzo</p> <p>de 12:00 p.m. a 1:00 p.m. hora del Centro (con preguntas y respuestas)</p> <p><u>Inscríbese ahora</u></p>
--	---	---	--

El cupo para las sesiones de capacitación en vivo es limitado; por tanto, se requiere inscripción previa.

La capacitación del próximo mes tratará sobre el estrés y cómo afrontar situaciones estresantes. Esté atento a los enlaces de inscripción para unirse a una sesión en vivo o use la opción a pedido para verlo cuando se le facilite.

Este programa no se debe utilizar para atender necesidades de cuidado de urgencia ni de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 si se encuentra en los Estados Unidos, al número de teléfono local de los servicios de emergencia si se encuentra fuera de los Estados Unidos, o diríjase al centro ambulatorio o sala de emergencias más cercano. Este programa no reemplaza la atención de un médico o profesional de la salud. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará consulta legal sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliados, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama recibe estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y todos sus componentes, concretamente, los servicios para familiares menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todas las ubicaciones y están sujetos a cambios sin previo aviso. La experiencia y los niveles educativos de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar según los requisitos del contrato o los requisitos reglamentarios del país. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones de cobertura.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Optum es una marca registrada de Optum, Inc. en EE. UU. y otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas de propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.