

¡Los asesores de éxito están trabajando duro!

Después de que un accidente destrozó su automóvil, esta empleada de ERN del suroeste de Michigan no tenía forma de llegar al trabajo. Su asesor de éxito, April Hall, la conectó con Neighborhood Hubs. Ella calificó para el programa y le compraron un coche. "Me encanta ser parte de una empresa y una comunidad que se ayuda mutuamente", dijo ella.



¿Un desafío del trabajo o del hogar te está causando estrés?



Abordar necesidades urgentes. Los asesores de éxito informan de un aumento en las necesidades urgentes de los empleados miembros de ERN. Los asesores de éxito ayudan a garantizar que se satisfagan las necesidades básicas, como alimentos, vivienda, servicios públicos, cuidado de niños y transporte. Son especialistas en recursos comunitarios que también pueden conectarlo con fondos estatales y federales.

Trabaja en las metas. Aproveche los talleres virtuales de ERN y otros aprendizajes en línea. Adaptándose a las situaciones actuales y las necesidades de los empleados, Southwest Michigan ERN se mudó recientemente al sitio Financial Wellness talleres con Kalsee Credit Union a una plataforma virtual, lo que hace que sea más fácil y seguro para los empleados asistir durante la pandemia.

Reducir el estrés. Con preocupaciones financieras, regreso a la escuela y problemas de salud, puede ser útil hablar con su asesor de éxito. Pueden escuchar y ayudar a pensar en soluciones. Si el estrés está afectando su sueño o dificultando el manejo de responsabilidades, ellos pueden ponerlo en contacto con un profesional de la salud mental. Obtenga las herramientas que necesita para sentirse y funcionar de la mejor manera.



Your Success Coach is available remotely.

- Are you working at your company's location?
- Are you working at home temporarily?
- Are you laid off from your company?
- Are you overwhelmed with your current situation?
- Would connecting with a resource expert help ease your mind?

Your company provides an ERN Success Coach for free and confidential assistance with any home or work challenge.

Southwest Michigan Employer Resource Network

Our goal...

Creating access and resources for employee success at work and in life.

Member Companies

- ◆ Bronson Kalamazoo
- ◆ CLS
- ◆ Heritage Community of Kalamazoo
- ◆ KRESA
- ◆ Landscape Forms
- ◆ Schupan

Strategic Partners

- ◆ Kalsee Credit Union
- ◆ ERN USA
- ◆ Michigan Works! Southwest
- ◆ WE Upjohn Institute

Ya sean las necesidades urgentes, los objetivos deseados o el estrés lo que lo deprime, comuníquese con su asesor de éxito para encontrar soluciones y crear un plan. Pregunte sobre la disponibilidad actual en el sitio de su empresa. ¿Cuáles son tus necesidades? ¿Cuáles son tus metas? ¿Cuáles son tus sueños?
Fuente: ERN USA

Betsy Sanchez, Success Coach
Betsy@ERNSuccessCoach.com
269-270-2038 (cell)

Bronson Kalamazoo

◆ Miércoles: 10:00am-2:00pm

CLS Image

◆ Miércoles: 5:30am-9:30am

Heritage Community of Kalamazoo

◆ Lunes: 8:00am-12:00pm (1st/3rd)

◆ Lunes: 12:00pm-4:00pm (2nd/4th)

KRESA

◆ Jueves: 7:00am-11:00am (1st/3rd)
(WELC)

◆ Jueves: 10:00am-2:00pm (2nd/4th)
(Head Start Commons)

Schupan

◆ Viernes: 11:00am-3:00pm (1st)
(Davis Creek)

◆ Martes: 11:00am-3:00pm (3rd)
(Davis Creek)

◆ Martes: 8:00am-12:00pm (2nd/4th)
(Millcork)

Landscape Forms

◆ Jueves: 12:00pm-4:00pm (1st)
(7800)

◆ Jueves: 5:00am-9:00am (2nd/4th)
(Midlink)

◆ Jueves: 12:00pm-4pm (3rd)
(7800/Gull Rd)

1st, 2nd, 3rd, 4th = semana del mes

Consulte con su Success Coach para conocer la disponibilidad actual en el sitio debido a Covid-19 - disponible de forma remota!

¿Preocupado por perder asistencia?

Estar solo \$ 1 por encima del límite de ingresos puede hacer que alguien no sea elegible para recibir asistencia pública. ¿Cuál es tu posición?

¿Cómo pueden ayudar los asesores de éxito? Los asesores de éxito de ERN son trabajadores de casos del DHHS, ex trabajadores de casos, que pueden navegar por el sistema del DHHS o tener conexiones cercanas con los trabajadores del DHHS. Conectarse primero con su asesor de éxito puede ser una forma conveniente de comenzar. Ellos pueden investigar su elegibilidad para el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) y el Programa de Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF).

Las últimas noticias del DHHS.

Christie Swick, asesora de éxito (ERN de West Michigan), compartió que, "Los ingresos por desempleo / pandemia sí cuentan en su presupuesto de Medicaid. Sin embargo, Michigan tomó la decisión de no cerrar ningún caso de Medicaid para asegurarse de que, si se enferma, pueda obtener la atención médica que necesita. Incluso si alguien supera el límite de ingresos de Medicaid, y su Medicaid ya está activo cuando supera el límite de ingresos, el DHHS no cerrará la cobertura de Medicaid hasta nuevo aviso. Sin embargo, están cerrando la asistencia alimentaria y el cuidado de niños para aquellos que superan el límite de ingresos." Fuente: USA ERN

Covid-19: Aumenta Tu Inmunidad

Los investigadores creen que el ejercicio, la nutrición, el bienestar emocional y psicológico y las elecciones de estilo de vida pueden beneficiar a su sistema inmunológico. **SARS-CoV-2.** El virus que causa COVID-19 es un patógeno nuevo, lo que significa que quienes lo contraen no tienen anticuerpos existentes para montar una defensa. Desarrollar un sistema inmunológico fuerte puede ayudar a su cuerpo a familiarizarse con el virus cuando se enferma.

Sigue moviéndote. Realice entre 150 y 300 minutos por semana de actividad física aeróbica de intensidad moderada.

Pruebe actividades en el interior.

Sube el volumen de la música y camina rápidamente por la casa, o sube y baja las escaleras durante 10 a 15 minutos, 2 o 3 veces al día. Baile, salte la cuerda, haga un video de ejercicios o use máquinas de cardio en casa.

Pruebe actividades al aire libre.

Camine o trote por su vecindario, salga en bicicleta, trabaje en el jardín, o juegue juegos familiares activos.

Prueba el entrenamiento de fuerza muscular.

Realice un video de entrenamiento de fuerza o ejercicios simples de fortalecimiento muscular en su casa, como sentadillas o sentadillas desde una silla resistente; o flexiones contra una pared, la encimera de la cocina o el piso. Prueba las estocadas o pasos arriba con una sola pierna en las escaleras. Cuando veas televisión, levántate periódicamente y da una vuelta por tu casa o completa una tarea activa como poner la ropa a lavar, lavar los platos o sacar la basura. Fuente: *intermountainhealthcare.org*; ERN USA

