

MENDOCINO COUNTY

# WORKING ON WELLNESS

## Apoyo para la época festiva a través del Programa de Asistencia al Empleado

### Herramientas y apoyo para mantenerte centrado y planificar con anticipación

A medida que la época festiva llega a su momento de mayor actividad, MCWOW anima a los empleados a aprovechar el apoyo disponible a través del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) del Condado. El EAP ofrece asesoramiento financiero gratuito para ayudar al personal a manejar los gastos de fin de año y planificar para el año siguiente, junto con seminarios web educativos oportunos. Los empleados y los miembros de sus hogares también tienen acceso a asesoramiento confidencial y asistencia legal, recursos que son una manera útil de mantenerse equilibrados durante una temporada llena de alegría, actividad y, en ocasiones, estrés.

Haz clic [aquí](#) para obtener más información sobre el Programa de Asistencia al Empleado y cómo puede beneficiarte.

## Las demostraciones de cocina saludable para las fiestas continúan

### ¡No te lo pierdas!

MCWOW se asoció con Blue Zones del Condado de Mendocino para organizar demostraciones de cocina saludable en edificios del Condado en Fort Bragg, Ukiah y Willits. Los eventos tuvieron una gran asistencia, y el personal disfrutó la oportunidad de reunirse alrededor de deliciosa comida, aprender algunos trucos saludables de cocina para las fiestas y ganar premios.



MENDOCINO COUNTY

# WORKING ON WELLNESS

Queda una demostración programada para diciembre:

- 17 de diciembre de 3 p. m. a 4 p. m. en el Centro de Administración de Ukiah

Haz clic [aquí](#) para obtener más información y registrarte para el evento final.

## Cultiva lo bueno en tu vida

¡Especialmente durante esta época festiva!

MCWOW concluyó su desafío de bienestar de otoño, *Good Nurtured*, el 26 de octubre. Este desafío de 6 semanas motivó a los empleados a cultivar lo bueno en sus vidas practicando la amabilidad consigo mismos y con los demás. De los **184 participantes inscritos, el 79% llegó a la meta del Incentivo de Recompensa** y ganó 3,500 puntos de Incentivo de Bienestar.

Cabe destacar que el 55% de los inscritos completó la evaluación de fin de programa, lo que refleja una fuerte participación a lo largo del desafío. Los participantes destacaron el enfoque en la amabilidad, la variedad de tareas diarias y el formato fácil de usar. También apreciaron las lecturas breves, los enlaces útiles, las oportunidades de reflexión, las historias compartidas, las recetas y el sentido de conexión.

MCWOW se siente agradecido de ofrecer desafíos de bienestar que apoyan a la persona en su totalidad y espera brindar oportunidades adicionales de acondicionamiento físico y bienestar holístico en 2026.

