**Salud mental de la juventud**

Muchos jóvenes de todo el mundo se enfrentan a problemas de salud mental. Las investigaciones demuestran que cuando se sienten observados, escuchados y valorados, es más probable que confíen en alguien para que los ayude. Este mes, vamos a explorar formas de ayudarlos a afrontar el momento y brindarles el apoyo que puedan necesitar.

|  |
| --- |
| **En el kit de herramientas de compromiso de este mes, encontrarás lo siguiente:**  **Un tema de conversación sobre salud mental para adolescentes**  **Una meditación para mejorar la concentración**  **Un artículo con 7 maneras de ayudar a los niños a controlar el estrés**  **Una hoja de ejercicios para adolescentes sobre el establecimiento de límites en las redes sociales**  **Una lista rápida de ideas para despejar la mente**  **Curso de capacitación para miembros sobre "Concienciación y estrategias prácticas para apoyar a familiares y amigos neurodivergentes".**  **Recursos de capacitación para gerentes, incluido el episodio de podcast "Apoyar la salud mental de la juventud mediante la cultura en el lugar de trabajo".** |

[Ver el kit de herramientas](http://optumwellbeing.com/newthismonth/es-MX)

**Cada mes encontrarás:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Temas de actualidad:** Infórmate con contenido actualizado sobre distintos temas cada mes. |
|  | **Recursos adicionales:** Obtén acceso a recursos adicionales y material de apoyo. |
|  | **Biblioteca de contenido:** Acceso permanente a tus temas favoritos. |
|  | **Apoyo para todos:** Comparte las herramientas con otras personas que creas que pueden encontrar útil la información. |