**La salud mental de los jóvenes**

La vida trae muchos desafíos Este mes, nos centramos en cómo ayudar a los jóvenes de su vida a desarrollar resiliencia, gestionar transiciones importantes y afrontar acontecimientos traumáticos de la vida.

|  |
| --- |
| **Esto es lo que incluye el paquete de herramientas de participación activa de este mes:****Artículo destacado** sobre cómo ayudar a los niños a afrontar eventos traumáticos de la vida**Artículo destacado** con pasos para facilitar las transiciones para los jóvenes**Consejos para cuidadores** sobre formas saludables de ayudar a los jóvenes a navegar los espacios digitales**Consejos para que los adolescentes** se preparen para vivir solos**Hoja de trabajo interactiva** que ofrece formas de celebrar y promover la salud mental de los jóvenes**Guía rápida** sobre la ansiedad social**Enlace** para que los miembros puedan acceder de forma fácil al portal de beneficios**Curso de capacitación para miembros** "La crianza de los hijos en un mundo en constante cambio"**Recursos de capacitación para gerentes**, incluido "Líderes que apoyan a los empleados con niños" |

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

**Lo que puede esperar cada mes:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Temas más recientes:** acceda a contenido actualizado centrado en un tema nuevo cada mes. |
|  | **Más recursos:** acceda a recursos y herramientas adicionales de autoayuda. |
|  | **Biblioteca de contenidos**: acceda permanentemente a su contenido favorito. |
|  | **Apoyo para todos:** comparta los paquetes de herramientas con quienes piense que pueden interesarse. |