**La salud mental de las mujeres**

El 8 de marzo es el Día Internacional de la Mujer. Este mes, el tema principal es apoyar la salud mental de las mujeres cuando experimentan transiciones y retos importantes en la vida.

|  |
| --- |
| **En el kit de herramientas de participación de este mes, encontrarás lo siguiente:**  **Artículo principal:** Cómo sobrellevar una situación de infertilidad.  **Artículo principal:** Cómo apoyar a un ser querido que se enfrenta a una situación de infertilidad.  **Consejos** para el cuidado de la salud mental de las mujeres.  **Guía interactiva** sobre la depresión postparto y signos y síntomas de la ansiedad.  **Curso de capacitación para los miembros:** "La menopausia y la salud mental".  **Recursos de capacitación para directivos, incluye el podcast** "Directivos que apoyan la salud mental de las mujeres en el lugar de trabajo". |

[Ver el kit de herramientas](https://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. |