**Salud mental de la mujer**

El 8 de marzo es el Día Internacional de la Mujer. Este mes, nos enfocamos en el apoyo a la salud mental de la mujer durante importantes transiciones y desafíos de la vida.

|  |
| --- |
| **En el paquete de herramientas de interacción de este mes, encontrará lo siguiente:**  **Artículo destacado** sobre cómo afrontar la infertilidad  **Artículo destacado** sobre cómo mostrar apoyo a un ser querido que lucha con la infertilidad  **Consejos** para cuidar la salud mental de la mujer  **Guía interactiva** sobre los signos y síntomas de la depresión y la ansiedad posparto  **Curso de capacitación para miembros** “Menopausia y salud mental”  **Recursos de capacitación para gerentes, incluido el podcast** “Líderes que apoyan la salud mental de las mujeres en el lugar de trabajo” |

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

**Qué esperar cada mes:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Los temas más recientes** — Acceso a contenido actualizado centrado en un tema nuevo cada mes. |
|  | **Más recursos** — Acceso a más recursos y herramientas de autoayuda. |
|  | **Biblioteca de contenido** — Acceso continuo a su contenido favorito. |
|  | **Ayuda para todos** — Comparta los paquetes de herramientas con quienes considere que encontrarán significativa esta información. |