**La salud mental de las mujeres**

El 8 de marzo es el Día Internacional de la Mujer. Este mes exploramos formas significativas de apoyar la salud mental y el bienestar de las mujeres, y de empoderar a las mujeres en su vida y de todo el mundo.

|  |
| --- |
| **Esto es lo que incluye el paquete de herramientas de participación activa de este mes:**  **Artículos destacados sobre los siguientes temas:**   * Empoderar a las mujeres en su vida * Generar conciencia sobre la salud mental de las mujeres de todo el mundo * Acción aceleradora: La historia del Día Internacional de la Mujer * Cómo puede afectar la perimenopausia a su salud mental * Transitar y abordar los trastornos de la alimentación en la mediana edad   **Hoja de trabajo interactiva** para apreciar su propio valor  **Pódcast** de la serie “Until It’s Fixed” sobre “Fertilidad”  **Guía** de recursos sobre la salud de la mujer  **Curso de capacitación para miembros:** “Menopausia y salud mental”  **Recursos de capacitación para gerentes**, incluido el pódcast “Cómo pueden los líderes empoderar a las mujeres en el lugar de trabajo” |

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

**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. |