



**Capacitación para los miembros:**

**Cómo apoyar a amigos y familiares con problemas de salud mental**

**Capacitación especial del mes de mayo**

**Cómo apoyar a amigos y familiares con problemas de salud mental.** De vez en cuando, algunos de nuestros amigos o familiares se sienten mal anímicamente. Cuando este estado de ánimo se mantiene, es difícil saber qué hacer, en especial si nos preocupa empeorar la situación. Este programa no se centra en su propia salud mental y emocional, sino en el papel positivo que tiene para mejorar el bienestar de otros. Ya que, probablemente, usted no sea un doctor ni un especialista en salud, existen límites en la ayuda que pueda brindar y es importante que los conozca. Una vez que entienda estos límites, podrá iniciar conversaciones o tomar medidas que sean de ayuda y sirvan de apoyo.

**Los participantes:**

* Identificarán problemas de salud mental que pudieran padecer amistades y familiares.
* Analizarán los tipos de tratamientos.
* Conocerán formas de apoyar a un amigo o familiar con problemas de salud mental.
* Crearán un plan de acción para poder apoyar problemas de salud mental.

Inscríbase para participar en una sesión de capacitación en vivo de una hora de duración o use la opción "bajo demanda" para ver la capacitación cuando sea conveniente para usted. Las opciones de capacitación están disponibles en español y son accesibles desde cualquier parte del mundo.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesiones grabadas**  Bajo demanda  (sin sesión de preguntas y respuestas)  **[Ver aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/7fb28c34be00103c9b5e00505681900b/playback)**  **¿Tiene poco tiempo?**  Vea el resumen de 10 minutos    **[aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/9bc38fb8beca103cafae005056818d08/playback)** | **14 de mayo**  7 a 8 a.m.  Hora del centro  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbase ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APA1YAO) | **15 de mayo**  1 a 2 a.m.  Hora del centro  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbase ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APDFYA4) | **21 de mayo**  11 a 12 p.m.  Hora del centro  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbase ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APWbYAO) | **23 de mayo**  1 a 2 p.m.  Hora del centro  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbase ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APYDYA4) |

**El cupo es limitado para las opciones de sesiones de capacitación en vivo, por lo que se requiere inscripción previa.**

**Cómo empezar**

Este programa no debe usarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 si está en los Estados Unidos, al número de teléfono de los servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos o acuda a la sala de emergencia o de atención a pacientes ambulatorios más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico o de un especialista. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliados, o contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llame esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, empresa de trabajo o plan de salud). Es posible que este programa y sus diferentes partes, en particular los servicios para miembros de la familia menores de 16 años, no estén disponibles en todas las localidades y estén sujetos a cambio sin previo aviso. Los niveles de experiencia y educativos de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar en función de los requisitos contractuales o de los requisitos legales del país. Pueden aplicar exclusiones y limitaciones de la cobertura.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Optum es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los EE. UU. y en otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas de propiedad privada. Optum es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.