



**Formación para miembros:**

**Cómo apoyar a amigos y familiares con preocupaciones sobre salud mental**

**Formación destacada de marzo**

**Cómo apoyar a amigos y familiares con preocupaciones sobre 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 puede desempeñar para mejorar el bienestar de otros. Dado que probablemente no es médico ni profesional de la salud, existen límites en la ayuda que puede brindar, por lo que es importante conocer esos límites. Una vez que entienda estos límites, existen muchas conversaciones y acciones útiles y solidarias que puede emprender.

**Los participantes podrán:**

* Identificar problemas comunes de salud mental que podrían enfrentar amigos y familiares.
* Revisar los tipos de tratamiento.
* Explore cómo apoyar a un amigo o familiar con problemas de salud mental.
* Crear un plan de acción sobre cómo ayudar con los problemas de salud mental.

Inscríbase en una sesión de formación de 1 hora en directo o elija la opción de ver la sesión grabada cuando le sea conveniente. Las opciones de formación están en inglés y disponibles en todo el mundo.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesiones grabadas**  Bajo demanda  (sin sesión de preguntas y respuestas)  **[Mirar aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/7fb28c34be00103c9b5e00505681900b/playback)**  **¿Tienes poco tiempo?**  Ve el resumen de 10 minutos    **[aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/9bc38fb8beca103cafae005056818d08/playback)** | **14 de mayo**  1-2 PM BST  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Registrarse ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APA1YAO) | **15 de mayo**  de 7 a 8 AM BST  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Registrarse ahora**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APDFYA4) | **21 de mayo**  de 5 a 6 PM BST  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Registrarse ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APWbYAO) | **23 de mayo**  de 7 a 8 PM BST  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Registrarse ahora**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APYDYA4) |

**Las vacantes para las sesiones de formación en directo son limitadas, por lo que se requiere inscripción previa.**

**Empezar**

Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 si está en Estados Unidos o al número de servicios de emergencia locales si está fuera de Estados Unidos, o acuda a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico u otro profesional de la salud. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o un plan de seguro médico). Este programa y todos sus elementos, en particular los servicios a familiares menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todas las ubicaciones y están sujetos a cambios sin previo aviso. Los niveles de experiencia o educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado podrían variar en función de los requisitos contractuales o de los requisitos normativos de cada país. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones de la cobertura.

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