**Concientización sobre   
la salud mental**

Es importante cuidar de uno mismo, sobre todo cuando cuida a sus seres queridos. Este mes, le ofrecemos consejos y herramientas para entender cómo se siente, de modo que pueda gestionar sus emociones y cuidar mejor de usted mismo y de los demás.

|  |
| --- |
| **En el paquete de herramientas de interacción de este mes, encontrará lo siguiente:**  Un **artículo** **destacado** con consejos para los cuidadores sobre cómo evitar el agotamiento.  Un **artículo** **destacado** sobre cómo afrontar las emociones encontradas que se experimentan al cuidar a varias generaciones.  Un **artículo** **destacado** sobre cómo encontrar un terapeuta que sea adecuado para usted.  Una **hoja de ejercicios** para lograr un mejor estado mental para su semana laboral.  Un **curso de capacitación para miembros**: “Cómo afrontar las preocupaciones de salud mental con amigos y familiares”.  **Recursos de capacitación para gerentes, incluido** “Cuide su mente: la salud mental 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. |