**Concientización sobre la salud mental**

El paquete de herramientas de este mes aborda cómo llevar la concientización sobre la salud mental a la acción. Explore recursos, estrategias y pasos que puede usar para lidiar con sus sentimientos, pensamientos y comportamientos y mejorar su bienestar general.

|  |
| --- |
| **Esto es lo que incluye el paquete de herramientas de participación activa de este mes:**  Un **artículo destacado** sobre cómo tomar medidas para apoyar su salud mental.  Una **hoja de trabajo** para ayudarlo a establecer y alcanzar sus objetivos paso a paso.  Una **hoja de trabajo** para ayudarlo a identificar y establecer límites saludables.  Una **guía rápida** para incorporar prácticas de atención plena a su día.  **Tarjetas de conversación** para ayudar a los niños de acogida a sentirse bienvenidos.  **Pódcast** “Why We Do Therapy” (Por qué vamos a terapia) con consejos para encontrar el terapeuta adecuado para usted.  **Curso** **de formación para miembros** sobre atención plena “Mindfulness”.  **Recursos** **de capacitación para gerentes** que incluye cómo liderar en situaciones de crisis e interrupciones 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 les puedan interesar. |