A continuación, se proporcionan textos sugeridos para los medios de comunicación social (opciones de imágenes adjuntas) que lo ayudarán a promover entre los miembros el tema de salud y bienestar de este mes: la concientización sobre la salud mental. No dude en compartir el contenido en las plataformas de comunicación interna y en su cuenta de LinkedIn, según corresponda.

   

* 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. [optumwellbeing.com/newthismonth/es](https://optumwellbeing.com/newthismonth/es) #employeehealth #wellbeing #mentalhealthawareness
* Prestar más atención a la vida cotidiana puede ayudarlo a sentirse tranquilo y alegre. Estas son algunas maneras prácticas para hacerlo. [optumwellbeing.com/newthismonth/es](https://optumwellbeing.com/newthismonth/es) #employeehealth #wellbeing #mentalhealthawareness
* ¿Alguna vez pensó en consultar a un terapeuta pero no sabía por dónde empezar? El paquete de herramientas de este mes incluye un pódcast y un artículo con consejos para saber cuándo buscar apoyo y cómo encontrar el terapeuta adecuado para usted. [optumwellbeing.com/newthismonth/es](https://optumwellbeing.com/newthismonth/es) #employeehealth #wellbeing #mentalhealthawareness
* Establecer límites personales saludables es una forma importante de cuidarse a uno mismo. Puede usar la hoja de trabajo del paquete de herramientas de este mes para identificar y establecer límites para nutrir su salud mental y bienestar. [optumwellbeing.com/newthismonth/es](https://optumwellbeing.com/newthismonth/es) #employeehealth #wellbeing #mentalhealthawareness

**Cómo hacer una publicación en LinkedIn:**

* Abra su cuenta de LinkedIn.
* Seleccione su texto preferido de arriba (incluido el enlace), copie y pegue,
* Elija su imagen preferida y agréguela a la publicación (guarde la imagen en el disco duro y seleccione “Add Photo” [agregar foto] antes del paso 4).
* Haz clic en “Publicar”.