**La amabilidad y la gratitud**

El 13 de noviembre es el Día mundial de la amabilidad. Los estudios de investigación demuestran que ser amable mejora la salud mental y emocional. También muestran que la amabilidad puede ser contagiosa. Este mes, obtén consejos y herramientas para fomentar la amabilidad.

|  |
| --- |
| **En el kit de herramientas de participación de este mes, encontrarás lo siguiente:**  **Blog especial sobre siete maneras sencillas de alegrarle el día a cualquier persona.**  **Meditación para practicar la gratitud.**  **Podcast y guía complementaria sobre "Cómo escribir un diario para fomentar la compasión por uno mismo".**  **Un calendario con sugerencias para practicar acciones de amabilidad todos los días.**  **Un folleto imprimible para promover el Día mundial de la amabilidad.**  **Capacitación para los miembros, “Cómo desarrollar una cultura de amabilidad: estrategias para promover la salud mental positiva y el fortalecimiento de relaciones.**  **Recursos de capacitación para directivos; incluye el podcast “Supporting Employees with a Kindness in Leadership Workplace Culture” (Cómo apoyar a los empleados con una cultura de amabilidad en el lugar de trabajo).** |

[Ver el kit de herramientas](https://optumwellbeing.com/newthismonth/en-US)

**Cada mes encontrarás:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Temas de actualidad:** infórmate con contenido actualizado sobre distintos temas cada mes. |
|  | **Recursos adicionales:** obtén acceso a recursos adicionales y material de apoyo. |
|  | **Biblioteca de contenido:** acceso permanente a tus temas favoritos. |
|  | **Apoyo para todos:** comparte las herramientas con otras personas que creas que pueden encontrar útil la información. |