**Salud mental a nivel mundial**

La salud mental es tan importante como la salud física. y ambas son igualmente importantes para tu salud y bienestar general. Sin embargo, el estigma sigue impidiendo que la mayoría de las personas con problemas de salud mental busquen apoyo. Este mes, veamos formas de parar el estigma, para que más personas se sientan seguras y cómodas pidiendo ayuda.

|  |
| --- |
| **En el kit de herramientas de compromiso de este mes, encontrarás lo siguiente:**  **Artículo destacado sobre por qué el bienestar es importante**  **Artículo sobre los problemas de salud mental y el estigma**  **Guía sobre cómo hablar de la salud mental**  **Cuestionario de verdadero y falso sobre salud mental**  **Consejos sobre cómo eliminar el estigma de la salud mental**  **Capacitación para los miembros del curso "Cómo ayudar a amigos y familiares con problemas de salud mental"**  **Recursos de capacitación para directivos, incluye el podcast "Friends & Family Mental Health Concerns"** |

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

**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. |