**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 detener el estigma, para que más personas se sientan seguras y cómodas pidiendo ayuda.

|  |
| --- |
| **En el paquete de herramientas de interacción de este mes, encontrarás lo siguiente:**  **Artículo destacado sobre por qué el bienestar es importante**  **Artículo sobre problemas de salud mental y estigma**  **Guía sobre cómo hablar de salud mental**  **Cuestionario de verdadero o falso sobre datos de salud mental**  **Consejos sobre formas de ayudar a detener el estigma de la salud mental**  **Curso de capacitación para miembros "Cómo apoyar a amigos y familiares con preocupaciones sobre la salud mental"**  **Recursos de capacitación para directivos, incluido el podcast "Friends & Family Mental Health Concerns"** |

[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 tu contenido favorito. |
|  | **Ayuda para todos**: comparte los paquetes de herramientas con quienes consideres que encontrarán significativa esta información. |