



**Capacitación para los miembros:**  
**Cómo ayudar a amigos y familiares con problemas de salud mental**

**Capacitación especial del mes de octubre**

**Cómo ayudar a amigos y familiares con problemas de salud mental** De vez en cuando, algunos de nuestros amigos o familiares se sienten mal anímicamente. Cuando este estado de ánimo se mantiene, es difícil saber qué hacer, en especial si nos preocupa empeorar la situación. Este programa no se centra en tu propia salud mental y emocional, sino en el papel positivo que tienes para mejorar el bienestar de otros. Ya que, probablemente, no eres doctor ni un profesional de la salud, existen límites en la ayuda que puedes brindar y es importante que los conozcas. Una vez que entiendas estos límites, podrás iniciar conversaciones o tomar acciones que sean de ayuda y sirvan de apoyo.

Los participantes realizarán lo siguiente:

* Comprender los límites que tienen al ser amigos solidarios frente al papel que juegan los profesionales.
* Saber cómo superar el estigma social e iniciar conversaciones.
* Identificar preguntas que pueden hacer y acciones que pueden tomar.
* Reconocer la importancia de "estar ahí".
* Entender que hablar del suicidio no empeorará las cosas.
* Explorar cómo brindar acompañamiento sin ser intrusivo.

**Inscríbete para participar en una sesión de capacitación en vivo de una hora de duración o usa la opción "bajo demanda" para ver la capacitación cuando sea conveniente para ti. Las opciones de capacitación están disponibles en español y con acceso desde cualquier parte del mundo.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesiones grabadas**  Bajo demanda  (sin sesión de preguntas y respuestas)  **[Ver aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/7042879114f6103caf41005056818e9f/playback)**  **¿Tienes poco tiempo?**  Ve el resumen de 10 minutos[**aquí**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b776727914e9103cbbfb005056819d4d/playback) | **16 de octubre**  De 13:00 a 14:00 CDT  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbete ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkdQAG) | **17 de octubre**  De 01:00 a 02:00 CDT  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbete ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkeQAG) | **17 de octubre**  De 11:00 a 12:00 CDT  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbete ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkiQAG) | **18 de octubre**  De 07:00 a  08:00 CDT  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbete ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkxQAG) |

**El cupo es limitado para las opciones de sesiones de capacitación en vivo,   
por lo que se requiere inscripción previa.**

## La capacitación del próximo mes se centrará en Crear una cultura de amabilidad: Estrategias para promover la salud mental positiva y el fortalecimiento de relaciones. Espera a que te enviemos los enlaces de inscripción para participar en una sesión en vivo o usar la opción "bajo demanda" para ver la sesión cuando sea conveniente para ti.

**Cómo empezar**

Este programa no se debe usar en casos de emergencia o cuando la atención urgente es necesaria. En caso de emergencia, llama al 911 si te encuentras en Estados Unidos, al número telefónico de servicios de emergencia local si estás fuera de los Estados Unidos o acude directamente al centro de urgencias más cercano. Este programa no sustituye la atención de un doctor o un profesional de la salud. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliados, o contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llame esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, empresa de trabajo o plan de salud). Es posible que este programa y sus diferentes partes, en particular los servicios para miembros de la familia menores de 16 años, no estén disponibles en todas las localidades y estén sujetos a cambio sin previo aviso. Los niveles de experiencia y educativos de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar en función de los requisitos contractuales o de los requisitos legales del país. Pueden aplicar exclusiones y limitaciones de la cobertura.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Optum es una marca comercial de Optum, Inc. en los EE. UU. y en otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas de propiedad privada. Optum es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.