



**Formación para miembros:**

**Cómo apoyar a amigos y familiares con preocupaciones sobre la salud mental**

**Capacitación destacada de octubre**

**Cómo apoyar a amigos y familiares con preocupaciones sobre la 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 puedes desempeñar para mejorar el bienestar de otros. Dado que probablemente no eres médico ni profesional de la salud, existen límites en la ayuda que puedes brindar, por lo que es importante conocer esos límites. Una vez que entiendas estos límites, existen muchas conversaciones y acciones útiles y solidarias que puedes emprender.

Los participantes harán lo siguiente:

* Comprender los límites que tienen como amigos solidarios frente al papel que juegan los profesionales de la salud.
* 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 en una sesión de capacitación en directo de una hora o elige la opción de ver la sesión grabada cuando te sea conveniente. Las opciones de formación están en inglés y disponibles en todo el mundo.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesiones grabadas**  Bajo demanda  (sin sesión de preguntas y respuestas)  **[Mira 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 19:00 a 20:00, BST  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Regístrate ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkdQAG) | **17 de octubre**  De 7:00 a 8:00, BST  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Regístrate ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkeQAG) | **17 de octubre**  De 17:00 a 18:00, BST  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Regístrate ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkiQAG) | **18 de octubre**  De 13:00 a 14:00, BST  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Regístrate ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkxQAG) |

**Las vacantes para las sesiones de formación en directo son limitadas, por lo que se requiere inscripción previa.**

## La capacitación del próximo mes se centrará en Construir una cultura de amabilidad: Estrategias para promover la salud mental positiva y el fortalecimiento de relaciones. Mantente atento a los enlaces de inscripción para participar en sesiones en directo o elige la opción de ver las sesiones grabadas cuando te sea conveniente.

**Empezar**

Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llama al 911 si estás en Estados Unidos o al número de emergencia local si estás fuera de Estados Unidos, o acude a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico u otro profesional de la salud. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, o cualquier empresa a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o un plan de seguro médico). Este programa y todos sus elementos, en particular los servicios a familiares menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todas las ubicaciones y están sujetos a cambios sin previo aviso. Los niveles de experiencia o educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado podrían variar en función de los requisitos contractuales o de los requisitos normativos de cada país. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones de la cobertura.

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