**Crianza y cuidado de los hijos**

El 10 de octubre es el Día Mundial de la Salud Mental. Este mes, brindamos recursos para apoyar a los padres y cuidadores para que hagan lo mejor posible por criar y proteger a la próxima generación, mientras fomentan su propio bienestar.

|  |
| --- |
| **Esto es lo que incluye el paquete de herramientas de participación activa de este mes:****Artículo destacado** sobre la defensa del Día Mundial de la Salud Mental.**Artículo destacado** para hombres sobre cómo ser el tipo de padre que espera ser.**Artículo destacado** sobre el acoso y cómo prevenirlo.**Consejos** para ayudar a los jóvenes a navegar de forma segura en los medios de comunicación social y los espacios en línea.**Consejos rápidos** para combatir la soledad y el aislamiento.**Hoja de trabajo interactiva** para fomentar el valor propio y practicar el cuidado de uno mismo.**Enlace** para que los miembros puedan acceder de forma fácil al portal de beneficios.**Curso de capacitación para miembros** “Apoyo de las preocupaciones sobre salud mental en el lugar de trabajo”**Recursos de capacitación para directivos**, incluido “Bullying at work: Leaders supporting the mentally healthy workplace” (Acoso en el trabajo: líderes que apoyan un lugar de trabajo saludable a nivel mental). |

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

**Lo que puede esperar cada mes:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Temas más recientes:** acceda a contenido actualizado centrado en un tema nuevo cada mes. |
|  | **Más recursos:** acceda a recursos y herramientas adicionales de autoayuda. |
|  | **Biblioteca de contenidos**: acceda permanentemente a su contenido favorito. |
|  | **Apoyo para todos:** comparta los paquetes de herramientas con quienes piense que pueden interesarse. |