

A continuación se sugiere un texto para las redes sociales (opciones de imágenes adjuntas) que te ayudará a promocionar entre tus contactos el tema de salud y bienestar de este mes: Cómo cuidarse a sí mismo. No dudes en compartirlo en tus canales de comunicación interna y a través de tus cuentas de LinkedIn, según sea apropiado.



Hablar sobre el cuidado de uno mismo es un tema de actualidad, pero hacerlo es muy importante para la salud y el bienestar personal. Este mes, aprende por qué cuidarse es tan importante, sobre todo si cuidas de alguien más, así como los pasos que puedes tomar para lograrlo. Visita: optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

Aprende cómo hacer una lista de cosas que "no tienes que hacer", para que puedas centrarte mejor en las cosas, las actividades y las personas que te llenan de vitalidad. En este enlace la puedes obtener: Visita: optumeap.com/newthismonth. #employeehealth #wellbeing

Personas que cuidan de otras: ¿Se están cuidando a sí mismas? Este mes, aprende por qué es muy importante dar prioridad a ti mismo y obtén consejos prácticos para lograrlo. Visita: optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

Cómo publicar en LinkedIn:

- Abre tu cuenta de LinkedIn.
- Seleccione el texto que prefieras (incluye el enlace). Copia y pega.
- Elige la imagen que prefieras y agrégala a tu publicación (guarda la imagen en tu disco duro, selecciona "agregar foto") antes del paso 4.
- Haz clic en "Publicar".