

A continuación, se sugiere un texto para las redes sociales (se adjuntan opciones de imágenes) que le brindará ayuda para promocionar entre sus miembros el tema de salud y bienestar de este mes: Cómo cuidarse a uno mismo. No dude en compartirlo en sus plataformas de comunicación interna y a través de sus propias cuentas de LinkedIn, según considere adecuado.



Hablar de cuidado personal está de moda, pero también es muy importante para su salud y bienestar. Este mes, aprenda por qué es tan importante cuidarse a uno mismo, sobre todo si cuida de otra persona, y los pasos que puede seguir para lograrlo. Visite [optumeap.com/newthismonth](https://optumeap.com/newthismonth). #employeehealth #wellbeing

Aprenda a crear una lista de “cosas que no quiere hacer” este mes, para poder centrarse mejor en las cosas, actividades y personas que le den energía. Hágalo aquí: visite [optumeap.com/newthismonth](https://optumeap.com/newthismonth). #employeehealth #wellbeing

Cuidadores: ¿se están cuidando a sí mismos? Este mes, aprenda por qué es tan importante ponerse a uno mismo en primer lugar y obtenga consejos prácticos para lograrlo. Visite [optumeap.com/newthismonth](https://optumeap.com/newthismonth). #employeehealth #wellbeing

### **Cómo publicar en LinkedIn:**

- Abra su cuenta de LinkedIn.
- Elija el texto que prefiera (incluido el enlace) de las opciones anteriores. Cópielo y péguelo.
- Elija la imagen que prefiera y agréguela a su publicación (guárdela en su disco duro y seleccione la opción para “agregar la imagen” antes del paso 4.
- Haga clic en la opción para publicarla.