

# CONOZCA LAS SEÑALES

Es importante conocer las señales que indican que un compañero de trabajo o un ser querido puede estar luchando con su salud mental.

Todos tenemos la responsabilidad de actuar si estamos experimentando problemas de salud mental y de estar atentos a las señales de alerta en los demás.

Empiece por acudir al Programa de asistencia al empleado. No espere a que un problema se convierta en una emergencia o crisis. Los expertos están disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana y están a solo una llamada de distancia.



## LO QUE HAY QUE TENER EN CUENTA:

- ✓ Parecer triste o deprimido la mayor parte del tiempo
- ✓ Aumento de la impuntualidad y el absentismo
- ✓ Disminución de la productividad
- ✓ Aumento de los conflictos entre compañeros de trabajo
- ✓ Cambios de humor extremos
- ✓ Aumento del consumo de alcohol y drogas
- ✓ Disminución de la confianza en sí mismo
- ✓ Sentirse desesperanzado e impotente
- ✓ Dormir demasiado o muy poco
- ✓ Actuar con ansiedad, agitación o imprudencia
- ✓ Legar casi a los golpes, incidentes y lesiones
- ✓ Alejamiento de la familia y los amigos
- ✓ Hablar de ser una carga para los demás

## A QUIÉN LLAMAR

Estados Unidos: 877-422-5532

Canadá : 855-522-1217

México : (+52 55) 4209-3210