

## Tema del mes de abril: el duelo

Este tema es el primero de una serie mensual dedicada a nuestra salud mental, la de nuestros compañeros de trabajo y seres queridos.

El duelo después de una pérdida es una experiencia universal y no tenemos por qué vivirla solos. Obtenga más información sobre las etapas del duelo y cómo puede recibir apoyo en su viaje.

### Cómo manejar el duelo:

- Ser amable con la mente. Si le cuesta pensar con claridad, intente escribir las cosas para concentrarse. Descanse lo suficiente y tome descansos.
- Cuidarse. Incluso pequeñas cosas como comer con regularidad, dar pequeños paseos o practicar alguna actividad de bienestar, como yoga o meditación.
- Busque apoyo. Hable con amigos y familiares de confianza o considere la posibilidad de buscar ayuda profesional. Los profesionales pueden ofrecer un espacio seguro para procesar y proporcionar mecanismos de ayuda. Consulte con su proveedor de asistencia al empleado en [UndertheHat.com](https://www.UndertheHat.com) para conocer las opciones de asesoramiento.

### Apoyar a alguien que está en etapa de duelo:

- Tener paciencia. El duelo no tiene plazos. Siga ofreciendo apoyo y comprensión a lo largo del tiempo.
- Compartir historias y recuerdos del ser querido perdido puede ser un gran consuelo.
- Estar presente y no presionar. Hágales saber que está ahí para escucharlos sin intentar arreglarlo todo y acepte su necesidad de espacio. Considere la posibilidad de recomendar ayuda profesional.

**Recuerde:** El duelo es un viaje. No dude en pedir y aceptar ayuda mientras usted o un ser querido atraviesan esta experiencia.

*Los proveedores de Programas de Asistencia al Empleado (EAP) y los paquetes de beneficios individuales varían según el país. Lea la información de elegibilidad del EAP que se encuentra en los materiales de su país en [UndertheHat.com](https://www.UndertheHat.com).*

# FIRMAS DE LA CUADRILLA

Proyecto:		Supt:	
Fecha:		Mayordomo:	

**Tema:**

Nombres de los miembros de la cuadrilla
