

Conciencia de su salud mental

Dar prioridad a su bienestar mental no es egoísta; es esencial. Descuidar sus necesidades puede llevarlo al agotamiento y afectarlo negativamente a usted y a sus seres queridos.

Si no se siente usted mismo, tómese un momento para evaluar su salud mental.

Al desarrollar la autoconciencia y reconocer los patrones poco saludables, puede dar los primeros pasos hacia un cambio duradero y una vida más feliz y saludable.

Su salud mental y física son la base de todo lo que hace. Si tiene problemas, priorice el autocuidado y busque ayuda.

Su médico, proveedor de asistencia al empleado o departamento de beneficios pueden proporcionarle los recursos.

Invertir en su bienestar no solo le ayuda a usted, sino también a los que lo rodean.

Responda estas sencillas preguntas de autoconocimiento:

- ¿Cómo se siente hoy, de verdad? Física y mentalmente.
- ¿Qué es lo que más le preocupa ahora mismo?
- ¿Cuál y cuándo fue su última comida completa?
- ¿Ha bebido suficiente agua?
- ¿Cómo ha dormido?
- ¿Qué ha estado haciendo para ejercitarse?
- ¿Qué ha hecho hoy que le haya hecho sentir bien?

¿Cómo respondió estas preguntas? ¿Tiene dificultades y necesita ayuda?

Inténtelo: haga una autoevaluación una vez a la semana

Hable de ello: comparta con un ser querido cómo se siente

Apoye a los demás: hágales saber que está ahí para escucharlos

Busque ayuda: solicite apoyo.

Los proveedores de Programas de Asistencia al Empleado (EAP) varían según el país y los paquetes de beneficios individuales. Lea las declaraciones de elegibilidad del EAP indicadas en los materiales de su país en UndertheHat.com.

FIRMAS DE LA CUADRILLA

Proyecto:		Supt:	
Fecha:		Foreman:	

Tema:

Nombres de los miembros de la cuadrilla
