

## Hacerse una persona más fuerte

Consejos prácticos para desarrollar la resiliencia y mantener el equilibrio dentro y fuera del trabajo.



### Encontrar su alegría

Tómese un momento para salir a la calle, ver a un amigo o hacer algo que le produzca felicidad.



### Mantenerse conectado

Mantener relaciones sólidas reduce el estrés y aumenta el bienestar.



### Dar prioridad al sueño

Un sueño saludable puede ayudarle a ser productivo y a mejorar su estado de ánimo.



### Aceptar la gratitud

Encuentre una cosa por la que estar agradecido cada día.



### Establecer una rutina

Cree una rutina que le deje tiempo para hacer cosas que le gusten.



### Decir no

Sólo diga que sí a los planes y actividades que lo hagan feliz.

## Actuar

1

Elija un consejo para probar esta semana.

2

Explore las herramientas de Bajo el Sombrero.

Empiece poco a poco y deje que estos pasos le ayuden a sentirse más equilibrado y respaldado.

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](https://www.UndertheHat.com).

# FIRMAS DE LA CUADRILLA

Proyecto:		Supt:	
Fecha:		Foreman:	

**Tema:**

Nombres de los miembros de la cuadrilla
