

Así es la vida. Hagámosla *más fácil*.

Tanto si se enfrenta a un cambio importante en su vida como si simplemente está teniendo una semana difícil, la ayuda está más cerca de lo que cree.



Asesoramiento que trabaja para usted



Apoyo jurídico, financiero y para la vida laboral y personal



Recursos por solicitud



Estrés en el lugar de trabajo

Los cambios y conflictos en el lugar de trabajo pueden ser duros. Hablar con alguien puede hacer que las cosas parezcan más manejables.



Afrontar un duelo

Sufrir una pérdida es una de las experiencias más duras de la vida, pero no tiene por qué pasar por eso solo.



Preocupaciones monetarias

Aunque el estrés financiero puede parecer desalentador, los expertos en salud mental pueden ofrecer útiles estrategias para superarlo.



Cómo afrontar una enfermedad

Un diagnóstico difícil puede ser aterrador y agotador. Descubra formas de apoyo para sí mismo o para un ser querido.



Problemas de relación

Pasar por una ruptura o una relación tensa con la familia o los amigos puede ser complicado. Consiga herramientas que puedan ayudarle.



Retos de la crianza

Criar una familia puede ser una fuente de gran alegría y gran preocupación, pero es posible encontrar un equilibrio.

Empiece por aquí:

UndertheHat.com es su puerta de acceso al apoyo, historias y herramientas que marcan la diferencia.



*El mantenimiento mental importa.
Empiece por aquí.*