

## Cuidados para toda la familia

Cuando las cosas son difíciles en casa, es más difícil mantenerse alerta en el trabajo. No está solo. El apoyo está aquí para usted y su familia.



### Por qué es importante

Nuestras vidas fuera de horario dan forma a cómo nos presentamos en el trabajo.

#### **El estrés familiar puede:**

- Alterar el sueño y la concentración
- Hacer más fácil perder los estribos
- Agotarnos en todos los ámbitos de vida.

Cuando estamos firmes en casa, estamos más seguros en el sitio de trabajo.



### Apoye a su familia

1. Pregúnteles cómo les va y límitese a escuchar.
2. Mantenga rutinas como las comidas o los paseos. La estabilidad ayuda.
3. Respire antes de reaccionar. Ayuda a todos a mantener los pies en la tierra.
4. Reinicie en los descansos, para que el estrés no le siga a casa.
5. Comparta las herramientas de bienestar con su familia. Ayúdeles también a conseguir apoyo.



### ← Escanear para tomar acción

Bajo el Sombrero lo conecta con herramientas de salud mental creadas para la vida real, incluido el apoyo familiar.

*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
