

Cuando los retos se sienten más grandes de lo que podemos cargar

El Día Mundial de la Salud Mental es el 10 de octubre.

El estrés en el trabajo es real, pero a veces se convierte en algo más serio. Cuando la gente cuida de su salud mental, todo el equipo trabaja más seguro. Dese un momento. Y si es el momento, pida ayuda.



Lo que hay que saber

- Estos retos son más comunes de lo que cree.
- No tiene que enfrentarlos solo, hay ayuda disponible, de día o de noche.
- Obtener apoyo no obstaculiza el trabajo, sino que le ayuda a hacerlo de forma más segura.



Cómo actuar

- Haga una pausa antes de reaccionar.
- Hable con alguien de confianza.
- Intente un reinicio. Mire a su alrededor, nombre cinco cosas que pueda ver. Esto puede volver a centrarlo.
- Consiga apoyo pronto. Visite Bajo el Sombrero para obtener ayuda confidencial 24/7.

Apoyo disponible - para todo tipo de retos

Bajo el Sombrero es un recurso para la presión cotidiana y los días más difíciles. Conéctese con apoyo para la crianza de los hijos, relaciones, agotamiento o lo que sea que esté arrastrando. Para cuestiones más complejas, como pensamientos suicidas, autolesiones o luchas alimentarias, se dispone de ayuda confidencial a través de atención especializada como terapia, apoyo en crisis 24 horas al día, 7 días a la semana y mucho más.



Conectarse ahora

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

FIRMAS DE LA CUADRILLA

Proyecto:		Supt:	
Fecha:		Foreman:	

Tema:

Nombres de los miembros de la cuadrilla
