

KIT DE HERRAMIENTAS DE DISCUSIÓN

Enero: empezar el año con fuerza

Cuando considere sus objetivos para el próximo año, recuerde que el verdadero crecimiento consiste en el progreso, no en la perfección, y que comienza cuando usted se presenta para sí mismo y para sus seres queridos día tras día.

Empiece el año con estos consejos sobre la felicidad



Mueva su cuerpo con regularidad.



Manténgase en contacto con sus amigos/familiares.



Dé prioridad al sueño.



Encuentre una cosa por la que estar agradecido cada día.



Cree una rutina que le deje tiempo para hacer las cosas que le gustan



Limite el estrés continuo que puede provocar el uso del teléfono móvil.

Dónde acudir para obtener apoyo confidencial



Bajo el Sombrero puede ponerlo en contacto a usted o a su familia con ayuda privada y gratuita a cualquier hora del día. Hable con alguien que lo escuche gratuitamente, sin juzgarlo y de forma totalmente privada.

Los proveedores de Programas de Asistencia al Empleado (PAE) varían según el país y los paquetes de beneficios individuales. Lea las declaraciones de elegibilidad del PAE 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
