

CHARLA DE BIENESTAR

Prosperar en el trabajo: Preparado para el día

Un buen día de trabajo comienza con una autoevaluación honesta. Asegúrese de estar preparado para realizar el trabajo y, si algo cambia, deténgase y vuelva a evaluar la situación.

Cómo actuar

- **Autoevaluación:** Pregúntese: ¿cómo me siento hoy?
- **¿Está teniendo un mal día?** Si es así, dígalos. Pida ayuda a su FLS cuando la necesite.
- **Use sus descansos:** Tómese un momento para recuperarse y volver a concentrarse.
- **Manténgase hidratado:** ¿Está tomando suficiente agua?
- **Aliméntese bien:** ¿Está haciendo lo suficiente para mantener su energía?
- **Preste atención al calor:** El calor puede agotarlo más rápido; no lo ignore si no se siente como de costumbre.

Pregunta de discusión

¿Cuáles son las señales tempranas de que usted o alguien más podría necesitar una pausa para recuperarse?

Dónde obtener apoyo confidencial



Bajo el Sombrero puede conectarlo a usted o a su familia con apoyo gratuito y confidencial a cualquier hora del día. Hable gratis con alguien que lo escuche, sin juzgarlo y de forma completamente confidencial.

Los proveedores del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) varían según el país y el paquete individual de beneficios. Lea las declaraciones de elegibilidad del EAP incluidas en los materiales correspondientes a su país en [UndertheHat.com](https://www.UndertheHat.com).

