

Mantener la cabeza despejada y el trabajo alerta

Este mes de mayo es el Mes de la Conciencia sobre la Salud Mental.

Hablamos de reajustes mentales rápidos: una pausa para despejar la mente, mantener la concentración y trabajar con agudeza. Asegurémonos de que los miembros de nuestras cuadrillas no solo están físicamente seguros, sino también mentalmente bien en el trabajo.



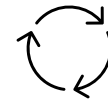
Por qué es importante

Estrés. Ansiedad. Sentirse decaído. Afecta a más gente en el trabajo de lo que cree.

Esté atento a señales como:

- Falta de concentración
- Tiempos de reacción más lentos
- Deterioro en la toma de decisiones

Si alguien no está bien, consulte con esa persona.



Cinco formas de despejarse

Tome agua. Dé un paseo: dele un respiro a su mente.

Estírese: incluso 30 segundos ayudan.

Mire hacia arriba: aparte los ojos de la tarea para volver a concentrarse.

Diga algo: si se siente sobrecargado, hable.

Termine su turno despejado: tómese un minuto para despejarse antes de salir.



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 (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
