

KIT DE HERRAMIENTAS DE DISCUSIÓN

¿Está encendida tu “luz de check engine” personal?

Señales de alerta a tener en cuenta

Preocuparse constantemente	Dificultad para relajarse o sentirse en alerta	Tensión muscular o dolores musculares
La mente acelerada o dificultad para concentrarse	Cansarse con facilidad	Irritable

La buena noticia: La ansiedad es algo que puedes manejar con las herramientas y el apoyo adecuados.

Actúa rápido cuando te sientas ansioso

1. Aprieta los puños o tensa los hombros durante **cinco segundos**
2. Suelta todo de golpe y baja los hombros
3. Repite **dos veces**

Esto ayuda a interrumpir la respuesta al estrés y a reducir la tensión muscular.

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
