

CHARLA DE SEGURIDAD

Mente y cuerpo: no ignore las señales

Su cuerpo y su mente funcionan como un solo sistema. El dolor, los problemas de sueño o el estrés pueden afectar su concentración y su tiempo de reacción. Cuando algo no se siente bien, es una señal a la que vale la pena prestar atención.



Señales a las que debe prestar atención

- Sensación de agotamiento
- Dificultad para dormir
- Más dolores de cabeza, tensión o dolores corporales
- Irritarse más fácilmente
- Alejarse de las demás personas



Qué hacer

- Reconocer la señal
- Tomarse un momento para recuperarse antes de que la situación empeore
- Informarlo a alguien
- Cuidarse unos a otros
- Utilizar los recursos disponibles a través de Bajo el casco: Desarrollando mentes saludables

Pregunta para conversar

¿Cuál es una señal que le da su cuerpo cuando el estrés o la fatiga comienzan a acumularse?

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).

