

CHARLA DE SEGURIDAD

Fortalecimiento de las relaciones

Por qué es importante

Las personas cercanas influyen en cómo afrontamos los días difíciles.

- Su pareja, hijos, amigos Y cuadrilla merecen toda su atención.
- Agosto y las rutinas de regreso a clases pueden añadir tensión a la vida familiar.
- Las relaciones sólidas le dan estabilidad y le ayudan a recuperarse

Qué puede hacer

- Salga de la misma discusión de siempre con su pareja.
- Hable con sus hijos cuando arranque el ciclo escolar.
- Póngase en contacto con un amigo con el que haya perdido contacto.
- La estabilidad ayuda: mantenga rutinas como las comidas o los paseos.
- Comparta estas herramientas para el bienestar con su familia; ellos también recibirán apoyo gratuito y confidencial.

Pregunta para conversar

¿Qué relación podría necesitar un poco más de atención este mes?

Dónde obtener apoyo confidencial



Bajo el Sombrero lo conecta a usted y a su familia con apoyo gratuito y confidencial en cualquier momento, de día o de noche. Hable con alguien para que lo escuchen sin juzgarlo.

Los proveedores del Programa de Asistencia al Empleado varían según el país y el paquete individual de beneficios. Revise las declaraciones de elegibilidad correspondientes a su país en UndertheHat.com.

FIRMAS DE LA CUADRILLA

Proyecto:		Superintendente:	
Fecha:		Supervisor de cuadrilla:	

Tema: fortalecimiento de las relaciones

Nombres de los miembros de la cuadrilla
