

CHARLA DE SEGURIDAD

Cómo manejar el estrés financiero

El estrés financiero es más que un problema de dinero; puede afectar su salud mental y física. Las preocupaciones por las facturas, las deudas o por llegar a fin de mes pueden perturbar su sueño y acompañarlo durante la jornada laboral. Tomarse en serio ese estrés es parte de cuidarse.

Formas de manejar el estrés financiero

1

Hablar del tema

Comparta sus preocupaciones económicas con un amigo de confianza, un familiar o un mentor.

2

Hacer un presupuesto

Anote lo que gana, lo que gasta y lo que debe.

3

Buscar apoyo para su salud mental

Busque apoyo cuando el estrés financiero le resulte abrumador.

Pregunta para conversar

¿Qué medida saludable puede tomar cuando el estrés financiero empiece a resultarle abrumador?

Dónde obtener apoyo confidencial



Under the Hat lo conecta a usted y a su familia con apoyo gratuito y confidencial, en cualquier momento, de día o de noche. Hablará con alguien que lo va a escuchar sin juzgar. Sus conversaciones son completamente privadas.

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:		Foreman:	

Tema: Cómo manejar el estrés financiero

Nombres de los miembros de la cuadrilla
