

# BOLETÍN DE PARA EMPLEADOS: NO ESTÁ SOLO

Este mes, queremos recordarle los recursos disponibles en caso de que usted o un ser querido necesiten ayuda.



Todas las personas pasan por momentos difíciles. A veces, el estrés y el dolor emocional pueden parecer algo demasiado abrumador como para afrontarlo en solitario. No obstante, el apoyo y la conexión marcan una verdadera diferencia, y pedir ayuda cuanto antes puede salvar vidas.

## Acompáñenos en nuestro seminario web:

### Sesión de concientización y formación sobre la prevención del suicidio

Adam Brown es profesor de Psicología en The New School for Social Research. Cuenta con una amplia experiencia en el desarrollo de programas destinados a fomentar la concientización sobre la salud mental. Además, imparte capacitaciones y brinda consejería técnica y apoyo en la creación, implementación y evaluación de estrategias escalables y basadas en evidencia que puedan aplicarse en una amplia variedad de contextos por personas no especializadas en el área.

El Dr. Brown, director de [New School Center for Global Mental Health](#) y del [programa de especialización de posgrado en Salud Mental Global](#), centra su investigación en la adaptación de intervenciones psicosociales y de salud mental que puedan aplicarse a nivel mundial por profesionales ajenos al ámbito de la salud mental, y colabora estrechamente con socios de distintos sectores para llevar a cabo esta labor. Además, cuenta con una amplia experiencia en el estudio del estrés traumático y en la identificación de los factores que influyen en los riesgos para la salud mental y en la resiliencia.

#### FECHA

Septiembre 30, 11:00 AM CT

#### DÓNDE

En línea. [Regístrese aquí.](#)

## Cómo cuidar su salud mental

### Acepte que quizás necesita ayuda

Está bien no sentirse bien. Si constantemente se siente triste o retraído, es un indicio de que le vendría bien recibir más apoyo. Las situaciones se vuelven más fáciles de manejar si pide ayuda desde el principio.

### Comparta lo que está sintiendo

Hablar con alguien puede aliviar un poco la carga. Puede ser un amigo o un miembro de su familia, un compañero de trabajo o un profesional capacitado. Usted no tiene que enfrentar la situación solo.



### Revise los beneficios que le ofrece su trabajo

Muchas personas no se dan cuenta de todo lo que ya tienen a su disposición a través de sus beneficios. El equipo de Recursos Humanos le puede informar sobre los beneficios a los que tiene acceso, o usted puede consultarlos en su guía de beneficios. Por lo general, los beneficios incluyen consejería confidencial sin costo mediante el Programa de Asistencia al Empleado (EAP), consultas de salud mental cubiertas por su plan médico y aplicaciones de apoyo como BetterHelp o TalkSpace.

### Permítase descansar

Cuando el estrés se acumula, es importante tomarse un respiro. Salga a despejarse. Tómese un descanso de verdad durante la jornada laboral. Use su tiempo libre pagado (PTO) cuando lo necesite. Tomarse un momento le ayuda a recuperarse emocional y mentalmente.



### ¿Se encuentra en crisis? Puede solicitar ayuda ahora mismo

Si usted o alguien que conoce se encuentra en una situación de malestar y peligro inmediato o está pensando en autolesionarse, puede solicitar ayuda 24/7:

- + **988, línea de atención para casos de suicidio y crisis** (llame, envíe un mensaje de texto o comuníquese por chat)
- + **Línea de mensajes de texto en caso de crisis:** envíe un mensaje de texto al 741741

Estos servicios son gratuitos, confidenciales y cuentan con consejeros capacitados.