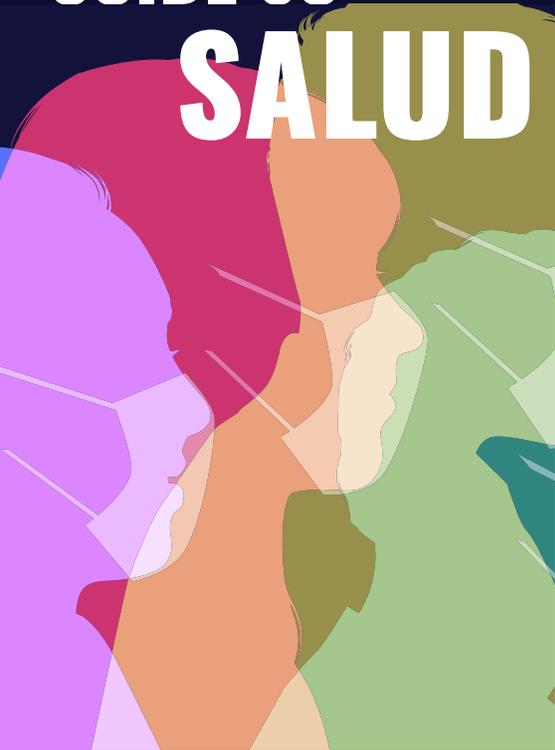


CUIDE SU SALUD MENTAL



Su salud mental es igual de importante durante este tiempo. Aproveche el Programa de Asistencia al Empleado que ofrece la compañía.

- ▶ Los esfuerzos actuales de respuesta al COVID-19 y el impacto evolutivo para nuestras comunidades pueden tenerlo al límite. Visite el [sitio web EAP de Sample Company](#) para obtener ideas sobre cómo calmar la ansiedad y tomar las cosas un día a la vez.
- ▶ Descargue una aplicación como Headspace o Calm para ayudar a aliviar la ansiedad.
- ▶ Si necesita hablar con alguien, comuníquese con el [EAP de su empleador](#) al XXX-XXX-XXXX o utilice salud del comportamiento telemático.

¿SE SIENTE ESTRESADO?

Estos son algunos consejos para hacer frente.



Identifique su estrés. Haga una lista de lo que le molesta para sacarlo de su mente y ponerlo al descubierto. Divida cada elemento en categorías de lo que puede controlar. ¿Le preocupa que usted o su familia se enfermen? No tiene control total sobre eso, pero puede intentar evitarlo. Escriba cómo: lavarse las manos, hacer distanciamiento social, etc. Tenga en cuenta cómo puede controlar lo que le está sucediendo.



Cambie lo que puede. Ahora lo necesitan en el trabajo, pero aún puede practicar mejores hábitos para protegerse a sí mismo y a los demás. Mantenerse al día sobre lo que está sucediendo y practicar las acciones sugeridas ayudará a protegerlo a usted y a las personas que le importan.



Acepte lo que no puede cambiar. Mucho de lo que está sucediendo está fuera de nuestro control. Pero podemos decidir cómo lidiar con eso. Use estrategias de afrontamiento enfocadas en las emociones para ayudar a controlar su estrés durante este tiempo. Ya sea que se trate de ejercicio en el hogar, concientización o incluso simplemente tomar un descanso viendo su programa favorito o leyendo un libro, asegúrese de tomarse un tiempo para usted.

RECURSOS:

Si tiene dificultades, hay recursos que pueden ayudarlo de inmediato.

Línea de ayuda de emergencia de SAMHSA

Línea gratuita: 800-985-5990
(inglés y español)

SMS: Envíe TalkWithUs al 66746

SMS (español): "Hablamos" al 66746

TTY: 800-846-8517

[Sitio web \(inglés\)](#)

[Sitio web \(español\)](#)

Línea de ayuda nacional de SAMHSA

Línea gratuita: 800-662-HELP
(Información sobre derivaciones de tratamientos 24/7/365 servicio en inglés y español)

[Sitio web](#)