

Por si
acaso...



Pida ayuda

Boletín de mayo de 2020



Artículo
destacado:

¿Duda en pedir ayuda? | Muchos piensan que pedir ayuda muestra debilidad. [Lea acerca de cómo eso dista mucho de la verdad...](#)



Concientización
mensual:

La salud mental es importante | Todos debemos ser más conscientes de la salud mental y emocional porque nos afecta a todos. [Para lograrlo...](#)



Video
Hablemos:

Salud mental de los niños | Como padres, satisfacer las necesidades de salud mental de nuestros hijos es tan importante como proporcionarles refugio, comida y amor. [Obtenga más información aquí...](#)



Podcast:

Signos y síntomas de salud mental en los niños | El COVID está estresando a todos en este momento, incluidos sus hijos. [Escuche el podcast de este mes para aprender a reconocer y responder a posibles problemas de salud mental...](#)



Infografía:

Encuentre soporte en lugares inesperados | Ahora, más que nunca, todos necesitamos dar y recibir apoyo. [Lea más sobre dónde encontrarlo...](#)

Obtener ayuda | Obtenga soporte confidencial, información y referencias para preocupaciones laborales o personales. Podemos ayudarlo a usted, a los miembros de su hogar o a sus hijos adultos menores de 26 años, incluso si viven fuera de casa. ¡Llámenos o visítenos en línea hoy mismo!

¿Duda en pedir ayuda?



Si es así, no es el único. Muchas personas piensan que pedir ayuda es una señal de debilidad. Sin embargo, aquí hay un pensamiento inspirador del expresidente Barack Obama: “No tengas miedo de pedir ayuda cuando la necesites. Yo lo hago todos los días”.¹

El COVID-19 y la solicitud de ayuda

Si el COVID-19 nos ha recordado algo, es que pedir ayuda es una manera de mantenerse conectado, compartir activos, recursos y tranquilidad. Saber cuando necesita algo es una señal de fortaleza.

Sin embargo, no es solo ahora que pedir ayuda es una señal de fortaleza, lo es todo el tiempo. Cuando pide ayuda:

- **Muestra respeto.** Es una forma de decir “tienes más experiencia que yo” y “valoro tu opinión”.
- **Muestra su deseo de aprender.** Muestra que quiere seguir aprendiendo. Muestra que está dispuesto a escuchar las ideas de los demás.
- **Es humano.** La gente no llegó tan lejos sola. Dependimos del trabajo en equipo y la cooperación grupal para superar obstáculos y amenazas a lo largo de la historia.

Se cuida y cuida a los que lo rodean. Este es un buen momento para escuchar a los expertos, así como para reunirse y compartir apoyo e ideas. Pedir ayuda le brinda más información y también lo convierte en un excelente recurso para los demás.

[Volver al índice](#)

¹[Brainyquotes](#). Consultado en abril de 2020.

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario.

La salud mental es importante



El 20 % de los estadounidenses tiene una afección de salud mental.¹ ¿Por qué debería importarle eso?

- Significa que es probable que usted, o alguien que conoce, esté lidiando con un problema de salud mental.
- Ya sea depresión, ansiedad, trastorno bipolar u otra dificultad, afecta no solo a la persona que lo padece, sino a todos los que se preocupan por esa persona.
- Significa que todos tenemos interés en ser más conscientes y proactivos con respecto al bienestar mental.

Mayo es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental

Desde 1949, ha habido un mes al año dedicado a enfocarse en la Concientización sobre la Salud Mental. Esto nos ayuda a todos a:

- Ser más conscientes de los problemas de salud mental.
- Derribar mitos.
- Aumentar la comprensión.
- Aumentar la empatía hacia quienes sufren problemas de salud mental.
- Asegurar que las personas con problemas de salud mental sepan que no están solos.

Este mes, tómese un momento para buscar en la Alianza Nacional de Salud Mental (NAMI, por sus siglas en inglés) para obtener información importante y útil, incluso información que puede salvar vidas, sobre la salud mental. Es importante para todos.

[Volver al índice](#)

¹NAMI. Consultado en abril de 2020.

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

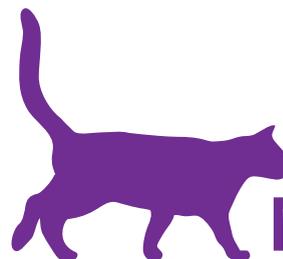
Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. Este material brinda una visión general sobre el tema. La información no pretende reemplazar el asesoramiento de consejeros fiscales, financieros o legales. La información no reemplaza el diagnóstico o tratamiento de un profesional. Póngase en contacto con un profesional si tiene cualquier pregunta sobre necesidades específicas.

Encuentre apoyo en lugares inesperados

Seres queridos



Pida ayuda en vez de intentar manejar todo solo



Mascotas

Acaricie un animal para liberar hormonas que causan felicidad

Comunidad



Conéctese con otros para tener una meta

¿Dónde puede ir cuando necesita conectarse?



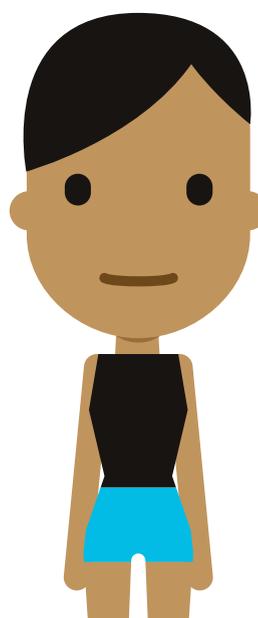
Recuerdos

Piense en momentos felices y obtenga un estímulo emocional

Diarios



Anote sus pensamientos y sentimientos para mejorar su salud



[Volver al índice](#)