Kit de Bienestar para Empleados | Junio 2025
**Miembros del Plan Kaiser**

**Articulo por correo**

*Utilice este texto para crear un correo electronico o un articulo que pueda incluir en su boletin informativo habitual para empleados.*

****

**Concientizacion sobre la Salud Mental.**

Mayo fue el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental, un recordatorio de que la salud mental es esencial para el bienestar general. Si bien los problemas de salud mental pueden afectar a cualquiera, los hombres a veces enfrentan barreras únicas al buscar ayuda debido a las expectativas sociales. Abordar abiertamente la salud mental puede fomentar la resiliencia, la inteligencia emocional y relaciones más saludables.

Aquí hay algunas estrategias para promover la concientización sobre la salud mental y fomentar conversaciones abiertas:

* **Conocer el desafio.** Los problemas de salud mental de cada persona son diferentes. Las normas y expectativas culturales pueden dificultar que hablemos abiertamente de nuestros problemas. Al normalizar y aceptar la vulnerabilidad, podemos demostrar que está bien pedir apoyo.
* **Desafiar los estigmas.** El estigma a menudo surge de la incomprensión. Compartir información sobre las enfermedades mentales y las opciones de tratamiento puede ayudar a disipar mitos. Esto es especialmente importante en espacios dominados por hombres, donde reconocer los sentimientos puede considerarse una debilidad. La educación fomenta la empatía y la comprensión.
* **Fomentar conversaciones abiertas.** Una de las maneras más efectivas de reducir el estigma es hablar abiertamente sobre salud mental. Ya sea compartiendo experiencias personales o simplemente preguntando cómo está alguien, las conversaciones breves pueden marcar una gran diferencia. Crear entornos de apoyo ayuda a las personas a sentirse seguras de sus sentimientos.
* **Ayude a a las personas a encontrar su propia voz.** Podemos dudar en hablar de nuestras emociones por miedo a ser juzgados. Fomentar diversas formas de expresión, como la escritura, la actividad física u otras salidas creativas, puede ser útil. Los grupos de apoyo y las redes de pares también ofrecen espacios donde podemos compartir experiencias sin miedo.
* **Concentrarse en estrategias practicas de adaptacion.** Las habilidades de afrontamiento, como las técnicas de arraigo, las prácticas de atención plena y el establecimiento de límites, son herramientas valiosas para todos. Para quienes no se sienten cómodos hablando directamente de sus sentimientos, estas estrategias pueden ser una forma de manejar el estrés y desarrollar resiliencia emocional.
* **Ser compasivo.** Es fundamental abordar los temas de salud mental con empatía. Independientemente de si alguien decide abrirse o no, hacerle saber que hay apoyo disponible sin presión puede marcar una gran diferencia.

Tomar medidas para comprender y hablar abiertamente sobre la salud mental ayuda a reducir el estigma y empodera a las personas para que busquen la ayuda que necesitan. Al centrarnos en la inclusión y ofrecer estrategias prácticas, podemos crear una comunidad más sana y solidaria para todos.

**RECURSOS DE BHS (ingrese BHT en ID del empleador para leer))**

[Turning Awareness into Action During Mental Health Awareness Month](https://cdn.behavioralhealthsystems.com/wp-content/uploads/20250501104054/BHS-ASSIST-Newsletter-May-2025-1.pdf)

[Embracing Gratitude-Fueled Self-Care](https://cdn.behavioralhealthsystems.com/wp-content/uploads/20250501104054/BHS-ASSIST-Newsletter-May-2025-1.pdf)

**WEBINAR DE BHT**

[Keys to Professionalism: Business Etiquette & Cultural Sensitivity in the Workplace](https://seattlemetrochamber.zoom.us/webinar/register/WN_dTzfluzNRGSCAs1yPt9OAw%22%20%5Cl%20%22/registration)

[16 de julio de 2025 | 11:15 a.m.](https://seattlemetrochamber.zoom.us/webinar/register/WN_dTzfluzNRGSCAs1yPt9OAw%22%20%5Cl%20%22/registration)

**Kaiser Permanente**:.De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., llame al 1-888-287-2680 para que lo conecten con un especialista en salud mental en su zona o para que le ayudemos a encontrar tratamiento para la adicción. Para obtener ayuda fuera del horario de atención, llame al 1-800-297-6877.

* **Calm App:** La aplicación número uno para dormir y meditar, diseñada para ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y más**.** Inicie sesion aqui [kp.org para comenzar.](https://healthy.kaiserpermanente.org/washington/front-door)
* **Headspace Care (antes llamada Ginger):**  Contacta por mensaje de texto con un asesor de apoyo emocional en cualquier momento y lugar. El apoyo está a solo un mensaje de texto de distancia. Inicia sesión en [kp.org para comenzar.](https://healthy.kaiserpermanente.org/washington/front-door)

**Mensaje de Texto o SLACK**

*Usa esta copia para enviar un mensaje grupal a tu equipo a través de Slack, mensajes de texto u otra plataforma de mensajería.*

****

**Concientizacion sobre la Salud Mental.**

Mayo fue el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental, un recordatorio de que la salud mental es esencial para el bienestar general. Si bien los problemas de salud mental pueden afectar a cualquiera, los hombres a veces enfrentan barreras únicas al buscar ayuda debido a las expectativas sociales. Abordar abiertamente la salud mental puede fomentar la resiliencia, la inteligencia emocional y relaciones más saludables.

Aquí hay algunas estrategias para promover la concientización sobre la salud mental y fomentar conversaciones abiertas:

.

* **Conocer el desafio.**

Los problemas de salud mental de cada persona son diferentes. Las normas y expectativas culturales pueden dificultar que hablemos abiertamente de nuestros problemas. Al normalizar y aceptar la vulnerabilidad, podemos demostrar que está bien pedir apoyo.

* **Desafiar estigmas.** Compartir información sobre las afecciones de salud mental puede disipar mitos. Esto es importante en espacios donde reconocer los sentimientos podría considerarse una debilidad.
* **Fomentar conversaciones abiertas.** Ya sea compartiendo experiencias personales o simplemente preguntando cómo está alguien, las conversaciones breves pueden marcar una gran diferencia..
* **Ayude a las personas a encontrar su voz.** Ayude a las personas a encontrar su voz. Podemos dudar en hablar de nuestras emociones por miedo a ser juzgados. Los grupos de apoyo y las redes de apoyo también ofrecen espacios donde podemos compartir experiencias sin miedo.
* **concentrese en estrategias de adaptacion.** Las habilidades de adaptacion, como las técnicas de arraigo, las prácticas de atención plena y el establecimiento de límites, son herramientas valiosas para todos.
* **Ser compasivo.** Independientemente de que alguien elija abrirse o no, hacerle saber que hay apoyo disponible sin presión puede hacer una gran diferencia.

Al centrarnos en la inclusión y ofrecer estrategias prácticas, podemos crear una comunidad más saludable y solidaria para todos.

**RECURSOS**

[Turning Awareness into Action During Mental Health Awareness Month](https://cdn.behavioralhealthsystems.com/wp-content/uploads/20250501104054/BHS-ASSIST-Newsletter-May-2025-1.pdf)

[Embracing Gratitude-Fueled Self-Care](https://cdn.behavioralhealthsystems.com/wp-content/uploads/20250501104054/BHS-ASSIST-Newsletter-May-2025-1.pdf)

**WEBINAR DE BHT**

[Keys to Professionalism: Business Etiquette & Cultural Sensitivity in the Workplace](https://seattlemetrochamber.zoom.us/webinar/register/WN_dTzfluzNRGSCAs1yPt9OAw%22%20%5Cl%20%22/registration)

[16 de julio de 2025 | 11:15 a.m.](https://seattlemetrochamber.zoom.us/webinar/register/WN_dTzfluzNRGSCAs1yPt9OAw%22%20%5Cl%20%22/registration)

Comuníquese con **Kaiser Permanente** al 1-888-287-2680 (lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.) para obtener ayuda con su salud mental. Para obtener ayuda fuera del horario de atención, llame al 1-800-297-6877. Inicie sesión en kp.org para comenzar a usar las aplicaciones Calm o Headspace Care (anteriormente Ginger).