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

**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)

**SIEMPRE A SU DISPOSICIÓN** | Sus beneficios de Salud Mental y Comportamiento

No sabe por dónde empezar? **Llame Behavioral Health Systems al 888-720-5237** para hablar con un consejero capacitado disponible las 24/7, los 7 días de la semana, los 365 días al año.

* **Boulder:** Visitas por video y mensajería con un terapeuta para el tratamiento de trastornos por consumo de opioides y alcohol. [boulder.care/getstarted](https://www.boulder.care/get-started).
* **Doctor On Demand:** Atención primaria, urgencias y terapia de salud mental por video y teléfono. [doctorondemand.com/premera](https://www.doctorondemand.com/premera)
* **TalkSpace:** terapia de salud mental por video y teléfono. [talkspace.com/premera](http://talkspace.com/premera)

**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)

**La ayuda está a solo una llamada.**

Llame al Programa de Asistencia al Empleado de Sistemas de Salud Conductual al 888-720-5237 para hablar con un asesor capacitado disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año.