Plantilla de correo electrónico de distribución para empleados:

Julio de 2025

Estimado empleado:

Sabemos que todo el mundo se enfrenta a una serie de desafíos en el trabajo y en casa. Ahora, más que nunca, le instamos a aprovechar al máximo los recursos, herramientas y apoyo proporcionados por su programa GuidanceResources de ComPsych:

El Día Internacional del Autocuidado, que se celebra anualmente el 24 de julio, enfatiza que el autocuidado constante, incluidas las prácticas como la respiración profunda, los estiramientos, la relajación muscular, la meditación y los pensamientos calmantes, es crucial para mejorar la salud y el bienestar en general.

[Día Internacional del Autocuidado](https://www.compsych.com/wp-content/uploads/F_Q3_25_InternationalSelfCareDay_ESUS.pdf)

Los padres son fundamentales para fomentar hábitos saludables de por vida en los niños al actuar como modelos a seguir, hacer que las opciones nutritivas sean accesibles, promover una buena higiene y un sueño constante, limitar el tiempo de pantalla, priorizar las actividades familiares y apoyar su bienestar mental. Vea la lista de verificación completa a continuación:

[Lista de verificación de bienestar familiar](https://www.compsych.com/wp-content/uploads/Family-Wellness-Checklist_ES_US.pdf)

Para lograr un mejor equilibrio entre el trabajo y la vida personal, es esencial delegar tareas, priorizar lo que importa, ser flexible, explorar planificaciones de trabajo alternativas y cultivar una sólida red de apoyo. Más información a continuación:

[Consejos para un mejor equilibrio entre el trabajo y la vida personal](https://www.compsych.com/wp-content/uploads/Tips-for-Better-Work-Life-Balance_ES_US.pdf)

Este kit de herramientas de atención plena a continuación proporciona varios recursos para ayudarlo a participar en el momento presente, manejar el estrés de manera efectiva y mejorar el bienestar general a través de prácticas como la meditación, la relajación y la gratitud.

[Kit de herramientas de atención plena](https://pages.e2ma.net/pages/1807892/52168)

Diseñada pensando en usted y en su recorrido por el bienestar personal, la [NUEVA experiencia digital de GuidanceResources](https://share.vidyard.com/watch/qxyEpohDy5NWjfriGrGPdr?) ofrece acceso personalizado a apoyo mental, emocional, para el equilibrio laboral y personal, legal, financiero y de bienestar. Además, consulte el Boletín Informativo de Bienestar del Segundo Trimeste a continuación para satisfacer sus necesidades.

[Boletín Informativo de Bienestar del Segundo Trimestre de 2025](https://www.compsych.com/wp-content/uploads/NL_WB_Q2_2025_ESUS-1.pdf)

[Ver el folleto de la experiencia digital de GuidanceResources](https://emma-assets.s3.amazonaws.com/i90cb/8aa7bf5c4db007f927bebe13a12ab048/F_A_New_GuidanceResources_Digital_Experience_editable.pdf)

Su programa GuidanceResources proporciona formas fáciles y efectivas de incorporar unos minutos de autocuidado para eliminar el estrés en su ajetreado día. Estos breves videos son un buen ejemplo. Asegúrese de seleccionar el idioma deseado haciendo clic en el botón CC de subtítulos.

[Video: ¿Cómo puedo mejorar mi autoestima?](https://share.synthesia.io/3edec4a0-a2b7-4f3b-adb2-f03d45e8a6d9?language=en)

[Video: Práctica de atención plena](https://share.synthesia.io/c0613bde-db4f-44aa-9640-d67e2a76e984?language=en)

[Video: Ejercicio de respiración guiada](https://share.synthesia.io/86c790d3-27d7-4321-a22d-6cdbcc17e87c?language=en)

No dude en comunicarse con sus líderes o con nosotros si hay algo que podamos hacer para ayudar.

Saludos cordiales,

Empresa