Plantilla de correo electrónico de distribución para empleados:

Mayo 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:

Cada mes de mayo, el Mes de Concientización sobre la Salud Mental se dedica a reducir el estigma que rodea la salud mental y fomentar conversaciones abiertas sobre el bienestar. Esta celebración de un mes promueve la aceptación de la salud mental, el apoyo y la importancia de buscar ayuda.

[Mes de Concientización sobre la Salud Mental](https://www.compsych.com/wp-content/uploads/F_Q2_25_MentalHealthAwarenessMonth.pdf)

[Kit de herramientas de concientización sobre salud mental](https://pages.e2ma.net/pages/1807892/45831)

Este artículo interactivo ofrece recursos para ayudar a las mujeres a comprender y manejar su salud. También proporciona información sobre problemas de salud específicos, como enfermedades cardíacas, cáncer de mama, cáncer de cuello uterino y los efectos de la soledad y la depresión.

[Salud de las mujeres](https://www.compsych.com/wp-content/uploads/F_Q2_25_WomensHealth-1.pdf)

Cuidar a un pariente de la tercera edad o enfermo puede provocar agotamiento debido al estrés de equilibrar esas tareas con otras responsabilidades. El autocuidado es crucial para el bienestar tanto del cuidador como del receptor del cuidado. El siguiente recurso describe las señales comunes de agotamiento entre los cuidadores y sugiere medidas para prevenirlo.

[Aumento del agotamiento del cuidador](https://www.compsych.com/wp-content/uploads/HS_Q2_25_CaregiverBurnout.pdf)

El siguiente recurso describe prácticas fáciles de implementar para la reducción del estrés y la reposición de energía, que abarcan la respiración profunda, las posturas físicas y el movimiento.

[Movimientos conscientes](https://www.compsych.com/wp-content/uploads/Info_Q2_25_MindfulMovements.pdf)

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.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 apoyo emocional confidencial, así como orientación legal, financiera y de equilibrio entre el trabajo y la vida personal, cuando y donde lo necesite. Asegúrese de seleccionar el idioma deseado haciendo clic en el botón CC de subtítulos en estos videos.

Video: [Cómo mejorar la salud mental y el bienestar](https://share.synthesia.io/d0dce18b-9a10-477c-9acd-c24cbbac73ad?language=en)

Video: [Cómo pedir ayuda a familiares y amigos](https://share.synthesia.io/6624a841-5830-4604-92b4-8464c1d9134a?language=en)

Video: [Reducir el estrés a través de la dieta y el ejercicio](https://share.synthesia.io/bcd4cdfa-b854-4822-9258-a73086f79d97?language=en)

Video: [¿Qué son las emociones?](https://share.synthesia.io/38dc877d-c847-45e8-90ac-27297bbea3b7?language=en)

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

Saludos cordiales,

Empresa