

COMPROMÉTETE A *SENTIR*

MAYO DE 2023

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Mayo es el mes sobre la concienciación de la salud mental. Explora y abraza tus sentimientos comprometiéndote a llevar a cabo al menos tres de las actividades de la siguiente lista.

- Programa una sesión de orientación utilizando tu prestación EAP. **Descubre lo que puedes esperar aquí** o llama al 800.327.4692 para conectarte con un asesor
- Sonríe y ríete
- Tómate un descanso de las redes sociales. **Descubre cómo las redes sociales alimentan el FOMO**
- Reconoce tus logros
- Haz la **evaluación DASS-21**

