

ANUNCIO POR CORREO ELECTRÓNICO

Asunto: ¡Mayo es el Mes de la Salud Mental en [ORGANIZACIÓN]!

Estimado equipo:

Mayo es el Mes de la Salud Mental, dedicado a dar prioridad a nuestro bienestar y promover conversaciones abiertas sobre la salud mental. En [ORGANIZACIÓN], reconocemos la importancia de la salud mental y su impacto en nuestra vida personal y profesional.

El tema de este año, Dónde empezar: La salud mental en un mundo cambiante, nos recuerda que hacer frente a las presiones de la vida puede ser abrumador, y todo el mundo merece sentirse apoyado y capacitado para buscar ayuda cuando la necesite.

Durante el mes de mayo, organizaremos diversos eventos e iniciativas para generar conciencia, fomentar el autocuidado y ponerlo en contacto con recursos. Estas iniciativas incluyen: [EDITAR PARA ADAPTARSE A SU ORGANIZACIÓN, SE MENCIONAN EJEMPLOS A CONTINUACIÓN]

- Sesiones con oradores invitados para escuchar a expertos sobre condiciones de salud mental, mecanismos de enfrentamiento y mantenimiento del bienestar mental;
- Talleres de bienestar para aprender técnicas de manejo del estrés y mejorar la concentración;
- Sesiones de almuerzo y aprendizaje para explorar temas como los hábitos saludables de bienestar, la inteligencia emocional y cómo afrontar las conversaciones difíciles; y
- Una Feria del Bienestar en el Trabajo para descubrir los servicios locales de salud mental y las organizaciones de apoyo.

Ahora es el momento perfecto para obtener más información sobre los beneficios y los recursos que ofrecemos para apoyar la salud mental y el bienestar de los trabajadores. En [ORGANIZACIÓN], estamos orgullosos de ofrecer: [EDITAR PARA ADAPTARSE A SU ORGANIZACIÓN, LOS EJEMPLOS SE ENUMERAN A CONTINUACIÓN]

- Una cultura abierta y honesta en el lugar de trabajo que fomente las conversaciones sobre salud mental;
- Un Programa de Asistencia al Empleado (EAP, por sus siglas en inglés) con servicios de asesoramiento confidencial disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana, para todos los trabajadores y sus familias;
- Un grupo activo de recursos para empleados y empresas en materia de salud mental que cree comunidad y mejore el apoyo disponible; y
- Grupos de apoyo a la salud mental presenciales o virtuales que ponen en contacto a colegas en un espacio seguro y confidencial para compartir experiencias.

Los animamos a participar en estas actividades y a utilizar los beneficios y recursos disponibles para apoyarlos a ustedes y a sus familias. Próximamente se proporcionará más información sobre eventos específicos y detalles de la inscripción.

Mientras tanto, puede visitar [PERSONALIZAR, POR EJEMPLO] nuestra página de Recursos de Salud Mental en la intranet o mhanational.org para obtener más información. Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con su jefe o con [NOMBRE DE CONTACTO] en [CORREO ELECTRÓNICO DE CONTACTO].

¡Hagamos de mayo un mes de concientización, apoyo y acción en materia de salud mental en [ORGANIZACIÓN]!

Atentamente,

[Su Nombre/Gerencia de la empresa]