



## Recursos útiles

Acceso a recursos sobre Covid-19 en [workhealthlife.com](https://workhealthlife.com) o [login.lifeWorks.com](https://login.lifeWorks.com).

## Cómo ayudar a otros

Si conoce a alguien que podría estar luchando con un problema de salud mental, puede resultar difícil saber qué hacer. Infórmese acerca de los modos en que puede ofrecer apoyo inmediato y ayudar a derribar el estigma asociado con la enfermedad mental.

## Salud



### Cómo ayudar a un ser querido a librarse del estigma asociado con la enfermedad mental

A todos nos resulta difícil afrontar una enfermedad mental en soledad. Es fundamental que todas las personas afectadas cuenten con una red de apoyo conformada por familiares, amigos, profesionales médicos y agencias comunitarias.

[Leer más](#)

## Salud

### Cómo ayudar a un compañero de trabajo que podría tener problemas de salud mental

Puede resultar difícil determinar si el comportamiento inquietante de un(a) compañero(a) de trabajo es solo la consecuencia de una fase emocional complicada o una señal de que existe una enfermedad mental.

[Leer más](#)



## El rincón del líder



### Cómo ayudar a su equipo a afrontar problemas de salud mental

Los trastornos de salud mental son la principal causa de discapacidad a nivel mundial. Apuntalar la salud psicológica de los empleados se ha tornado una prioridad para las organizaciones de todo el mundo.

[Leer más](#)

## Nos recommandations

### Video

Cómo apoyar a un compañero de trabajo o un ser querido que tiene una enfermedad mental

[Haga clic aquí](#)



[Página de inicio del boletín Heartbeat](#)



895 Don Mills Road, Tower One, Suite 700  
Toronto, ON M3C 1W3 CANADÁ

© 2020 Morneau Shepell Ltd.