

Cómo tomar el pulso a su bienestar general



Cómo ayudar a otros a afrontar los desafíos de la vida

Ya sea ante una pérdida importante, una preocupación relacionada con la salud mental o un problema de salud física, es natural querer ayudar y proporcionar apoyo a quienes lo(a) rodean. Descubra formas para apoyar a los demás, sin descuidar sus propios límites.



Cómo proporcionar apoyo a un ser querido que padece una afección crónica

Diversos estudios revelan que las personas que tienen enfermedades crónicas se adaptan mejor cuando cuentan con una red de personas a su alrededor. Es posible ayudar a su familiar y ocuparse también de sus propias necesidades.

[Más información](#)



Qué decir cuando una amiga o familiar pierde un embarazo

Los amigos y familiares quizá no sepan bien cuál es la mejor manera de mostrar sensibilidad ante una pérdida y proporcionar apoyo. Le ofrecemos algunas sugerencias respecto de cómo brindar apoyo.

[Más información](#)

Exclusivo para usuarios registrados



Qué hacer cuando a un ser querido le diagnostican una enfermedad terminal

[Acceso en Soporte y Recursos](#)

Artículo destacado del mes



El valor de las comunidades en línea para el apoyo en materia de salud mental

[Acceso en Soporte y Recursos](#)



Más recursos para explorar este mes

- Consulte nuestros [Programas CareNow](#), una colección de programas integrales y virtuales, basados en la terapia iCBT, que puede explorar a su propio ritmo para abordar las preocupaciones de bienestar.

Promovemos su bienestar general. Estamos a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para proporcionarle asesoramiento y asistencia confidencial a través de la aplicación, la web y por vía telefónica.

Es posible que el programa de su organización no incluya todos los servicios y características. Para obtener más información, inicie sesión en su cuenta, revise sus beneficios laborales o hable con el representante de Recursos Humanos.