



La salud mental y los niños.

En mayo se celebra el Mes de la Concienciación sobre Salud Mental. Por lo que en el boletín de este mes nos concentramos en la salud mental enfocada a la infancia.

Como padres y tutores, nos esforzamos porque nuestros hijos tengan la alimentación necesaria para crecer y convertirse en adultos sanos. Si bien la nutrición equilibrada y la actividad física son importantes, también lo es la salud mental. Descubra cómo TELUS Health puede ayudarle a favorecer el bienestar mental de su hijo.

A continuación encontrará contenidos útiles, —asegúrese de visitar hoy mismo nuestro nuevo micrositio: [Promover el bienestar mental entre familiares y amigos.](#)



Cómo proteger la salud mental de sus hijos.

Durante la infancia, los padres a veces notan comportamientos que indican algún problema relacionado con la salud mental. Le ofrecemos algunos consejos para identificar estos comportamientos y buscar ayuda profesional.

[Más información](#)



La depresión en los niños.

Todos los niños conocen la tristeza, pero si ésta se vuelve crónica, puede que estén ante una depresión clínica. Si usted cree que se trata de una depresión, es importante que busque ayuda.

[Más información](#)

Exclusivo para usuarios inscritos.



Cómo inculcar la resiliencia en sus niños.

[Acceda aquí](#)

Artículo destacado del mes.



Contenidos perjudiciales en línea: cómo encontrar alternativas.

[Acceda aquí](#)

Más recursos para explorar este mes.

- Consulte las [Evaluaciones](#) en TELUS Health One y conozca mejor su estado actual de bienestar físico, mental, financiero y general. Infórmese sobre los cambios positivos que puede realizar gracias a recomendaciones y recursos personalizados.
- Explore la sección [Bienestar](#) de la aplicación y acceda a apoyo para aprender a conocer su estado de salud actual a través de una de nuestras evaluaciones, desafíos o programas.



TELUS Health contribuye a su bienestar integral. Estamos disponibles 24/7 para ofrecerle asesoramiento y apoyo confidenciales a través de nuestra aplicación, página web y por teléfono.

Es posible que el programa de su empleador no incluya todos los servicios y características mencionados anteriormente. Para obtener más información, inicie sesión con su cuenta TELUS Health One y revise las prestaciones que ofrece su empresa o diríjase a su representante de RR. HH.