

¿Te sientes estresado?

Sigue el acrónimo **DILO** y anima a todos en el trabajo.



DILE

a alguien como
te sientes.

INFORMA

si ves síntomas
de estrés en tus
compañeros.

LLAMA

y pide ayuda.

OPINA

sobre el tema de
salud mental.

Una mente sana ayuda a mantener un lugar de trabajo seguro.