

MENDOCINO COUNTY

WORKING ON WELLNESS

Mes de la Concientización sobre la Salud Mental

En reconocimiento al Mes de la Concientización sobre la Salud Mental, el Condado continúa promoviendo el acceso a servicios **confidenciales** de apoyo a través del [Programa de Asistencia al Empleado](#) (EAP, por sus siglas en inglés), ofrecido por Magellan Health. Todos los empleados del Condado —ya sean de tiempo completo, medio tiempo o de apoyo ocasional— tienen acceso a este beneficio, el cual también se extiende a los miembros de su hogar. Los empleados de la Oficina del Sheriff y del Departamento de Libertad Condicional también cuentan con acceso a consejeros con experiencia en el apoyo a personal de seguridad pública y centros correccionales.

A través del EAP, los empleados y sus familias tienen acceso a:

- Hasta **10 sesiones gratis** de consejería por tema, por miembro de la familia, por año
- Consejería presencial, así como opciones de apoyo por teléfono, virtual y mensajes de texto
- Servicios de consejería a través de BetterHelp para mayor flexibilidad y comodidad

Estos recursos están diseñados para reducir las barreras de acceso a la atención y apoyar el bienestar mental y emocional de los empleados del Condado y sus familias.

Actualizaciones de la plataforma Personify Health

Se continúa agregando nuevo contenido a la plataforma digital de bienestar [Personify Health](#) para mantenerla actualizada, relevante y atractiva. El personal puede usar la aplicación de Personify Health para acceder a herramientas, recursos y actividades personalizadas que apoyan su salud y bienestar, al mismo tiempo que acumulan puntos de incentivos de bienestar.

Entre las nuevas incorporaciones se incluyen “Journeys” (recorridos guiados) sobre temas como pilates, envejecimiento saludable, primeros auxilios, sueño y equilibrio entre vida laboral y personal, además de nuevo contenido multimedia con clases de ejercicio de FitOn, meditaciones guiadas, información sobre nutrición y consejos de bienestar.

Haga clic [aquí](#) para ver la lista completa de actualizaciones de la plataforma.



MENDOCINO COUNTY

WORKING ON WELLNESS

Resumen del Desafío de Bienestar de Primavera

El Desafío de Bienestar “[Spring Into Motion](#)” del Condado, de seis semanas de duración, concluyó el 26 de abril con la participación activa de 200 empleados. De ellos, el 89% logró la meta del programa y obtuvo 3,500 puntos de incentivo de bienestar. El desafío motivó al personal a incorporar la actividad física en su rutina diaria de la manera que mejor les funcionara —ya sea caminando, nadando, jardinería, tareas del hogar u otras formas de movimiento.

En conjunto, los participantes registraron más de 92 millones de pasos, ¡el equivalente a casi dos vueltas alrededor de la Tierra! La participación por equipos se mantuvo sólida, con 107 empleados distribuidos en 19 equipos. El equipo WISC Walkers, de Servicios Sociales en Willits, obtuvo la puntuación más alta, seguido de cerca por Adjourn and Burn, representando a la Oficina Ejecutiva y Servicios Sociales. En total, empleados de 21 departamentos participaron en el desafío.

Al brindar oportunidades que fomentan el movimiento, la conexión y hábitos saludables, el Condado continúa invirtiendo en una fuerza laboral mejor preparada para servir a la comunidad.

