

¡Conserjes! ¿Se sienten agotados, tensos o tristes en el trabajo?

¡Oportunidad de participar en grupos focales! ¡Tu voz importa y queremos escucharte en un espacio seguro y amistoso!

Trabajar solo(a) como conserje puede traer desafíos. ¿Has experimentado alguno de los siguientes efectos físicos o emocionales?

- Dolores de cabeza, dolor corporal o dificultad para dormir
- Sentirte triste, preocupado(a) o agotado(a)
- Tener menos energía para disfrutar la vida o pasar tiempo con tu familia



**No estás solo(a),
¡hablemos de ello!**

Únete a un **grupo focal** en línea para conversar sobre el estrés en el trabajo y estrategias para mejorar tu bienestar en el lugar de trabajo.

¿EN QUÉ LUGAR?

Sesiones en línea por Zoom o por teléfono.

SESIONES

- Sesiones separadas para **mujeres y hombres**.
- Sesiones separadas en **inglés** y en **español**.
- Tu nombre y participación se mantendrán en **privado**.
- Recibirás una tarjeta Visa de \$50 como agradecimiento por tu tiempo.



Escanea el código QR o haz clic en el enlace a continuación para obtener más información y participar.

<https://forms.cloud.microsoft/g/tttJD7RbC4>

¿Quién puede participar?

Conserjes (mayores de 18 años) que:

- Trabajan la mayor parte del día solos (por ejemplo, 6 o más horas de un turno de 8 horas sin compañeros).
- Tienen más de un año trabajando como conserje.
- Hablan inglés, español o ambos idiomas.

DURACIÓN

Aproximadamente 90 minutos.

Una colaboración de:



Washington State Department of
Labor & Industries



HEALTH SYSTEMS AND POPULATION HEALTH
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

¿Preguntas?

Por favor, contáctenos en:

Correo electrónico: CleanerStudy@Lni.wa.gov

Teléfono 1-888-667-4277, opción 2 para CORE