**Cómo manejar el estrés**

El 7 de abril es el Día Mundial de la Salud. Este mes, ofrecemos consejos y herramientas para manejar el estrés y proteger tu salud y bienestar en general.

|  |
| --- |
| **En el kit de herramientas de participación de este mes encontrarás lo siguiente:**  **Artículo especial** con consejos de autoayuda para manejar el estrés.  **Artículo especial** sobre cómo controlar el estrés en tu vida.  **Artículo especial** sobre los beneficios que aportan las mascotas para la salud mental.  **Actividad interactiva** para aliviar el estrés coloreando.  **Receta** para hacer plastilina antiestrés.  **Curso de capacitación para los miembros**: "Cómo manejar mejor el estrés"  **Recursos de capacitación para directivos, incluye el podcast** "Cómo apoyar la prevención y reversión del desgaste laboral en el lugar de trabajo". |

[Ver el kit de herramientas](https://optumwellbeing.com/newthismonth/es-MX)

**Cada mes encontrarás:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Temas de actualidad:** Infórmate con contenido actualizado sobre distintos temas cada mes. |
|  | **Recursos adicionales:** Obtén acceso a recursos adicionales y material de apoyo. |
|  | **Biblioteca de contenido:** Acceso permanente a tus temas favoritos. |
|  | **Apoyo para todos:** Comparte las herramientas con otras personas que creas que pueden encontrar útil la información. |