**Cómo manejar el estrés**

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

|  |
| --- |
| **En el paquete de herramientas de interacción de este mes, encontrarás lo siguiente:**  **Artículo destacado** sobre consejos de autoayuda para el manejo del estrés  **Artículo destacado** sobre cómo tomar control para gestionar el estrés en tu vida  **Artículo destacado** sobre los beneficios de las mascotas para la salud mental  Actividad **interactiva** para colorear y aliviar el estrés  **Receta** para hacer plastilina para aliviar el estrés  **Curso de formación para socios “**Cómo gestionar mejor el estrés**”**  **Recursos de formación para directivos, incluido el podcast "**Apoyar la prevención y la reversión del agotamiento en el lugar de trabajo**"** |

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

**Qué esperar cada mes:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Los temas más recientes**: acceso a contenido actualizado centrado en un tema nuevo cada mes. |
|  | **Más recursos**: acceso a más recursos y herramientas de autoayuda. |
|  | **Biblioteca de contenido**: acceso continuo a tu contenido favorito. |
|  | **Ayuda para todos**: comparte los paquetes de herramientas con quienes consideras que encontrarán significativa esta información. |