**Cómo manejar el estrés**

La vida puede ser estresante, sobre todo cuando se trata de manejar las finanzas y las relaciones. Este mes, vamos a ver formas de mejorar tu relación con el dinero y las personas.

|  |
| --- |
| **En el kit de herramientas para el aprendizaje de este mes vas a encontrar:**  **Una hoja para colorear para aliviar el estrés**  **Estrategias para mejorar tus finanzas**  **Consejos para manejar el estrés que generan las relaciones**  **Herramientas para hacer frente a situaciones estresantes** |

[Ver el kit de herramientas](https://optumeap.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 continuo a tus temas favoritos. |
|  | **Apoyo para todos:** Comparte las herramientas con otras personas que creas que pueden encontrar útil la información. |

\* WHO, “Adolescent Mental Health.” (OMS, “Salud mental del adolescente”)   
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>   
Fecha de acceso: 3 de noviembre de 2022