**Manejo del estrés**

La vida puede ser estresante, sobre todo cuando se trata de lidiar con las finanzas y relaciones. Este mes analizaremos cómo mejorar su relación con el dinero y con las personas.

|  |
| --- |
| **En el paquete de herramientas de participación de este mes, encontrará lo siguiente:**  **Hoja para colorear y desestresarse**  **Estrategias para mejorar sus finanzas**  **Consejos para manejar el estrés en las relaciones**  **Herramientas para afrontar situaciones estresantes** |

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

**Qué esperar cada mes:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Los temas más recientes**: póngase en contacto con contenido actualizado centrado en un tema nuevo cada mes |
|  | **Más recursos**: acceda a más recursos y herramientas de autoayuda |
|  | **Biblioteca de contenidos**: acceso continuo a sus contenidos favoritos |
|  | **Ayuda para todos**: comparta los paquetes de herramientas con aquellos para quienes usted considere que la información será significativa |

\* OMS, “Adolescent Mental Health”. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Consultado el 3 de noviembre de 2022.