**La relación entre cuerpo y mente**

Los trastornos mentales son algo común en todo el mundo. El tema principal de este mes es cómo el nutrir el cerebro y mejorar la autoestima puede contribuir a mejorar la salud mental y el bienestar.

|  |
| --- |
| **En el kit de herramientas de participación de este mes encontrarás lo siguiente:**  **Artículos de interés** sobre cómo nutrir bien el intestino para mejorar la salud mental y cómo mejorar la autoestima para mejorar la calidad de vida.  **Hoja de ejercicios** para que obtengas una idea de la relación entre tu cerebro y tu intestino.  **Vídeo con instrucciones** para ejercicios de fuerza que puedes hacer en tu casa.  **Sugerencias** de actividades sencillas para mantener la salud de tu cerebro.  **Curso de capacitación para los miembros** "Conciencia Plena"  **Recursos de capacitación para directivos, incluye el podcast** "Leadership supporting self-esteem and the mind-body connection”(Directivos que apoyan la autoestima y la relación entre mente y cuerpo). |

[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. |