**Conexión de bienestar entre la mente y el cuerpo**

Este mes, explore los recursos diseñados para apoyar su conexión entre la mente y el cuerpo, que lo empoderarán para crear hábitos saludables de autocuidado y descubrir la alegría en la vida diaria.

|  |
| --- |
| **Esto es lo que incluye el paquete de herramientas de participación activa de este mes:****Artículo destacado** sobre la conexión fundamental entre el bienestar mental y el físico.**Guía interactiva** para crear un plan y desafiarse a dormir mejor.**Guía interactiva** para crear una rutina que mejore su bienestar mental.**Hoja de trabajo** para revisar la relación entre el intestino y la salud mental. **Consejos rápidos** para encontrar los “atisbos” de alegría de la vida y tomar medidas para reiniciarse.**Video** sobre cómo practicar yoga con una silla.**Curso de capacitación para miembros:** “Muévase para mejorar la salud mental”.**Recursos de capacitación para gerentes**, incluido el pódcast “La colaboración fomenta una cultura de trabajo saludable”. |

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

**Lo que puede esperar cada mes:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Temas más recientes:** acceda a contenido actualizado centrado en un tema nuevo cada mes. |
|  | **Más recursos:** acceda a herramientas de autoayuda y recursos adicionales. |
|  | **Biblioteca de contenidos**: disfrute del acceso permanente a su contenido favorito. |
|  | **Apoyo para todos:** comparta los paquetes de herramientas con quienes piense que pueden interesarse. |