**Cómo calmar la ansiedad**

La concientización sobre la salud mental es importante. Este mes, toma un momento para observar signos que indican que la ansiedad, el estrés y la preocupación podrían estar afectando tu vida. Además, descubre las estrategias para superarlos.

|  |
| --- |
| **En el kit de herramientas de participación de este mes, encontrarás:****Una hoja de ejercicios para ayudarte a superar la ansiedad.****Un video y un artículo sobre la técnica de respiración 4-7-8 para calmarte.****Una meditación dirigida.****Herramientas de capacitación que son de ayuda para ti y otras personas para calmar la ansiedad.** |

[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