**Cómo calmar la ansiedad**

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

|  |
| --- |
| **En el paquete de herramientas de participación de este mes, encontrarás lo siguiente:****Una hoja de ejercicios para ayudarte a superar la ansiedad****Un video y un artículo sobre la técnica de respiración relajante 4-7-8****Una meditación guiada****Herramientas de formación para ayudarte a ti y a otras personas a calmar la ansiedad** |

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

**Qué esperar cada mes:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Los temas más recientes**: ponte en contacto con contenido actualizado centrado en un tema nuevo cada mes. |
|  | **Más recursos**: accede a más recursos y herramientas de autoayuda. |
|  | **Biblioteca de contenido**: acceso continuo a tu contenido favorito. |
|  | **Ayuda para todos**: comparte los paquetes de herramientas con aquellos para quienes consideres que la información será significativa. |

\* WHO, “Adolescent Mental Health.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> Accessed Nov. 3, 2022