**Atención plena y movimiento**

Este mes, aprenda por qué la atención plena y el movimiento son tan importantes para su salud y bienestar, y cómo incorporar ambos en su rutina diaria.

|  |
| --- |
| **En el juego de herramientas de este mes para incentivar la participación, encontrará:**  **Hoja de consejos** sobre cómo definir intenciones conscientes en el año nuevo  **Capacitación** sobre la importancia de la relajación y cómo incorporar las prácticas de relajación en su vida diaria  **Artículos** sobre cómo aliviar el estrés mediante el yoga, cómo ampliar la zona de confort y consejos para aumentar la atención plena a lo largo del día |

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

**Qué puede esperar cada mes:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Últimos temas:** Conéctese con contenido actualizado que trata un tema nuevo todos los meses |
|  | **Más recursos:** Obtenga acceso a recursos adicionales y herramientas de autoayuda |
|  | **Biblioteca de contenido:** Acceso continuo a su contenido favorito |
|  | **Apoyo para todos:** Comparta los juegos de herramientas con quienes considere que les interese la información |