



Colorea tu camino hacia la calma

Instrucción: pon en práctica la conciencia plena y elimina el estrés con estas páginas para colorear.

Colorear es una forma saludable de aliviar el estrés. Esta actividad te puede ayudar a relajar el cuerpo y calmar la mente. A continuación, te presentamos otras formas de ayudarte a controlar el estrés:

1 Disfruta de los placeres simples

Busca oportunidades para hacer cosas que te gusten, aunque solo sea durante 15 minutos al día.

2 Mantén diálogos internos positivos

Concentra tus pensamientos en el éxito, y no en el fracaso.

3 Deja pasar las cosas

Hay cosas por las que no vale la pena preocuparse. Recompénsate por un logro importante, en lugar de castigarte por no lograrlo todo.

4 Descansa un poco de la situación

Sal a caminar o respira profundamente entre tres y cinco veces para que puedas despejar la mente.

Material de referencia:

Mayo Clinic Health System. Coloring is good for your health (Colorear es bueno para la salud).

American Heart Association. Four ways to deal with stress (Cuatro formas de manejar el estrés).

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Injury prevention and control. Coping with stress (Prevención y control de lesiones: hacer frente al estrés).

Helpguide.org. Stress management: How to reduce, prevent and cope with stress (Manejo del estrés: cómo reducir, prevenir y hacer frente al estrés).

National Institute of Mental Health. Fact sheet on stress (Hoja informativa sobre el estrés).

Este programa no se debe usar en casos de emergencia o cuando la atención urgente es necesaria. En caso de emergencia, llama al 911 si estás en los Estados Unidos, al número de teléfono de los servicios de emergencia locales si estás fuera de los Estados Unidos o acude a la sala de emergencia o de atención a pacientes ambulatorios más cercana. Este programa no sustituye la atención médica o de un especialista. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliados, o contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., empresa de trabajo o plan de salud). Es posible que este programa y sus diferentes partes, en particular los servicios para miembros de la familia menores de 16 años, no estén disponibles en todas las localidades y están sujetos a cambio sin previo aviso. Los niveles de experiencia o educativos de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar en función de los requisitos contractuales o de los requisitos legales del país. Pueden aplicar exclusiones y limitaciones de cobertura.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados.

WF12723010 143625-022024



