



Alcanza la tranquilidad coloreando

Instrucciones: Practica la atención plena y desestrésate con estas páginas para colorear.

Colorear es una forma saludable de aliviar el estrés. Puede ayudar al cuerpo a relajarse y a calmar la mente. Aquí hay otras formas de ayudar a controlar el estrés:

1 Disfruta de placeres simples

Busca oportunidades para hacer cosas que disfrutes, aunque sea sólo durante 15 minutos todos los días.

2 Utiliza un diálogo interno positivo

Enfócate en pensar en el éxito y no en el fracaso.

3 Deja ir las cosas

Hay algunas cosas por las que no vale la pena preocuparse. Recompénsate por un logro significativo, en lugar de castigarte por no haber cumplido todo.

4 Tómate un descanso de la situación

Sal a caminar o respira profundamente de tres a cinco veces para aclarar tu mente.

Fuentes:

Mayo Clinic Health System. Colorear es bueno para la salud.

Asociación Estadounidense del Corazón. Cuatro formas de lidiar con el estrés.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Prevención y control de lesiones. Sobrellevar el estrés.

Helpguide.org. Manejo del estrés: Cómo reducir, prevenir y sobrellevar el estrés.

Instituto Nacional de Salud Mental. Ficha informativa sobre el estrés.

Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 si se encuentra en Estados Unidos o al número de teléfono local de los servicios de emergencia si está fuera de Estados Unidos, o acuda a la sala de emergencias para pacientes ambulatorios más cercana. Este programa no reemplaza la atención de un médico o un profesional. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, o cualquier empresa a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o cobertura médica). Este programa y todos sus componentes, en particular los servicios a familiares menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todas las ubicaciones y están sujetos a cambios sin previo aviso. Los niveles de experiencia o educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado podrían variar en función de los requisitos contractuales o de los requisitos normativos de cada país. Podrían aplicarse exclusiones y limitaciones de cobertura.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados.

WF12723010 143626-022024



