



## Practica concentrar tu atención y alivia el estrés coloreando

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 algunas formas adicionales que ayudan a controlar el estrés:

- 1. Disfruta de los placeres simples**  
Busca oportunidades para hacer las cosas que disfrutas, aunque solo sea durante 15 minutos al día.
- 2. Usa el positivismo contigo mismo**  
Piensa más en salir adelante con éxito que en estar estancado.
- 3. Suelta y deja ir**  
No vale la pena preocuparse por ciertas cosas. Felicítate por un logro importante en lugar de ser duro contigo mismo por no haber hecho todo.
- 4. Aléjate de la situación**  
Sal a caminar o respira hondo entre tres y cinco veces para despejar la mente.

Referencias:  
Mayo Clinic Health System. Coloring is good for your health  
American Heart Association. Four ways to deal with stress.  
Centers for Disease Control and Prevention. Injury prevention and control. Coping with stress.  
Helpguide.org. Stress management: How to reduce, prevent and cope with stress.  
National Institute of Mental Health. Fact sheet on stress.

Este programa no se debe usar en casos de emergencia o para cubrir las necesidades de la atención urgente. 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 profesional de la salud. 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 proporcionados a 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 y/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 aplicarse exclusiones y limitaciones de cobertura.  
© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF9546124