



## Practicar la atención plena y desestresarse coloreando

Colorear es una forma saludable de aliviar el estrés. Puede ayudar a que el cuerpo se relaje y la mente se calme. A continuación, se incluyen algunas formas adicionales para ayudar a controlar el estrés:

- 1. Disfrute de los placeres sencillos**  
Busque oportunidades para hacer cosas que le gusten, aunque solo sea durante 15 minutos todos los días.
- 2. Mantenga un diálogo interno positivo**  
Moldee sus pensamientos en torno al éxito en lugar del fracaso.
- 3. Aprenda a soltar**  
Hay cosas por las que no vale la pena amargarse. Permítase recompensarse por los logros importantes en lugar de ser duro consigo mismo por no haber logrado todo.
- 4. Tómese un descanso de los problemas**  
Dé un paseo o respire profundo de tres a cinco veces para despejarse.

Fuentes:  
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 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 pueden variar en función de los requisitos contractuales o de los requisitos normativos de cada país. Podrían aplicarse exclusiones y limitaciones de cobertura.