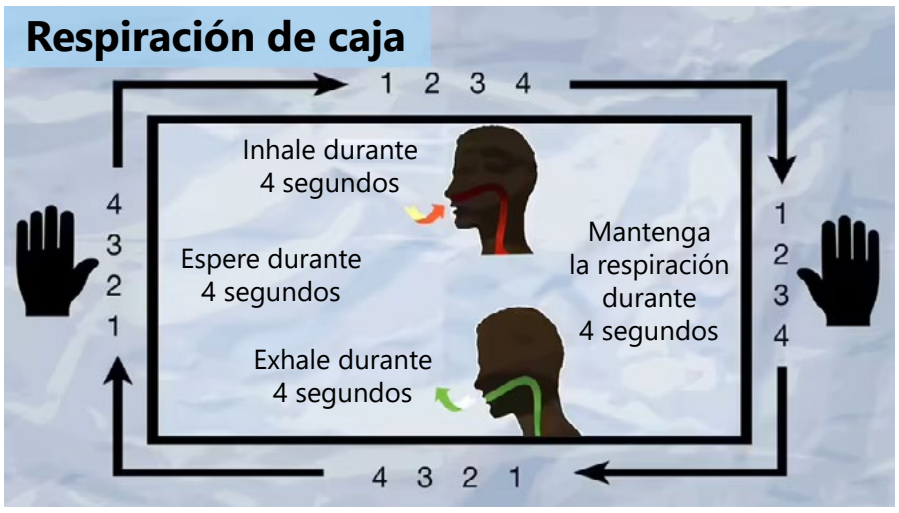
BOLETÍN MENSUAL DE BIENESTAR: BIENESTAR EMOCIONAL

Cuidar de su bienestar emocional debe ser su máxima prioridad de salud. Las dificultades con su salud emocional pueden afectar otros aspectos de su vida.

Técnicas para el control del estrés:

+ **Ejercicio:** incluso una caminata corta puede ayudar a reducir el estrés.
+ **Meditación consciente:** le ayuda a sintonizar con el momento presente y a concentrarse.
+ **Respiración de caja:** inhale (por la nariz) durante 4 segundos, mantenga durante 4 segundos, exhale (por la boca) durante 4 segundos, espere durante 4 segundos.



Cuestionario sobre salud mental:

Existen muchos mitos en torno a la salud mental, lo que hace que algunas personas no reciban la ayuda que necesitan. Responda este breve ***cuestionario sobre la depresión*** o este ***cuestionario sobre la ansiedad*** para entender mejor su estado de salud emocional. Si después de responder el cuestionario le preocupa su salud mental o cree que puede mejorar, busque recursos a través de su proveedor de seguro médico o hable con su médico de atención primaria.

Recursos:

+ Recuerde consultar qué recursos tiene disponibles a través de su aseguradora. Muchas ofrecen soluciones digitales, asesoramiento y más.
+ Si su empresa cuenta con un Programa de Asistencia al Empleado (EAP), consulte los recursos gratuitos y confidenciales.
+ Puede registrarse para participar en ***meditaciones en vivo*** o consultar nuestras ***meditaciones grabadas***.

Muchas personas que enfrentan problemas de salud mental recurren a las drogas y el alcohol para sobrellevar la situación. Esto agrava el problema. Si tiene problemas de abuso en el consumo de drogas o alcohol, puede llamar al 1-800-662-4357. Este es un recurso gratuito y confidencial para ayudarle a encontrar servicios de apoyo locales.

Puede encontrar más información en la ***Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental*** (SAMHSA).