



Abril es el Mes de Concientización sobre el Estrés

El estrés es una parte normal de la vida humana. Sin embargo, cuando el estrés es grave o dura mucho tiempo, es destructivo para nuestra salud.

- Los signos de estrés poco saludable incluyen sensación de agotamiento, desprendimiento y negatividad.
- Haga espacio para cosas significativas y satisfactorias en su vida: a través de su familia, amigos o pasatiempos creativos.
- Comparta sus dificultades con un amigo que pueda empatizar; esto ayuda a calmar el sistema nervioso.
- Haga ejercicio regularmente para aumentar su resiliencia mental/corporal.

Llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-588-8412 (TTY 711) o visite MagellanAscend.com (use Principal Enhanced) para obtener recursos útiles.