



Abril es el Mes de Concientización sobre el Estrés

## Cómo hacer frente al estrés

Muchos de nosotros pasamos de una obligación a otra dentro de nuestros apretados horarios, con poca capacidad para evitar el estrés. Aquí presentamos algunas ideas para manejarlo.

- **Priorice la relajación.** Para la mayoría de las personas, la relajación está al final de su lista. Por el bien de su salud, ¡cambie eso!
- **No se comprometa demasiado con las actividades.** Aprenda a rechazar las solicitudes de vez en cuando.
- **Pruebe técnicas de relajación.** Tranquilícese a través de la respiración profunda, la meditación o la relajación muscular progresiva (tensando y liberando alternadamente los grupos musculares).
- **Siga una rutina de ejercicios que pueda disfrutar.** El ejercicio regular lo mantiene fuerte y aumenta su capacidad para manejar el estrés.
- **Programe el tiempo de relajación.** Ya sea tomando una taza de café con un amigo o dando un paseo matutino por el bosque durante un fin de semana largo, ¡mantenga esos compromisos con la relajación!



Scanea el código QR para visitar [Member.MagellanHealthcare.com](https://Member.MagellanHealthcare.com) (enter Principal Core) y seleccione su empleador para acceder a sus beneficios hoy. O comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-450-1327 (TTY 711) para comenzar.