



OCTUBRE ES EL MES NACIONAL DE LA DETECCIÓN DE LA DEPRESIÓN Y LA SALUD MENTAL

# Conéctese a tierra y siéntase más en control

Los tiempos difíciles pueden hacer que se sienta inestable. Practique la conexión a tierra 5-4-3-2-1 nombrando lo que sienta para volver su conciencia al presente.

**5** cosas que  
puede ver

**4** cosas que  
puede tocar

**3** cosas que  
puede oír

**2** cosas que  
puede oler

**1** cosa que puede  
saborear

Use los sentidos para involucrar su cuerpo, mente o emociones y lograr mayor calma y equilibrio.



Escanee el código QR para visitar su sitio web de miembro y obtener más información.

**Magellan**  
**HEALTHCARE®**