



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

# Encuentre la estabilidad cuando la vida se sienta abrumadora

Los tiempos difíciles generar una sensación de agobio o desequilibrio emocional. Cuando los pensamientos se aceleran o las emociones son demasiado intensas, las técnicas de conexión a tierra pueden ayudarle a volver al presente y recuperar la sensación de control.



## Conexión física a tierra

Sostenga un objeto y concéntrese en su textura, temperatura y peso.



## Conexión mental a tierra

Nombre cinco cosas que vea o deletree los nombres de amigos o mascotas en voz alta.



## Conexión emocional a tierra

Haga una lista de las cosas por lo que agradece o piense en alguien que le transmita amor.

Incluso los pequeños momentos de calma pueden ayudarle a avanzar con firmeza.



**Escanee el código QR para visitar [Member.MagellanHealthcare.com](https://Member.MagellanHealthcare.com) (enter Principal Core) o llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-450-1327 (TTY 711) para obtener más información.**