

STOCKTON WELLNESS CHALLENGE

RETO DE ATENCION PLENA Y MANEJO DEL ESTRÉS DE 21 DÍAS

Construyamos hábitos saludables en 2024 practicando técnicas de atención plena y manejo del estrés durante los próximos 21 días. Comprométase a participar en más prácticas de atención plena y manejo del estrés antes del 31 de mayo de 2024, para participar en un sorteo de una tarjeta de regalo de 200, 100 o 50 dólares de Amazon®.

¡Convierta la práctica de la atención plena y el manejo del estrés en un hábito! Practicar la atención plena y controlar el estrés es importante para su salud y bienestar. Las prácticas de atención plena y manejo del estrés pueden variar desde dar un paseo, hablar con un ser querido, reflexionar sobre experiencias positivas y comer

una comida nutritiva. Puede encontrar diferentes ideas para practicar la atención plena y el manejo del estrés visitando la página web de MyHealthfinder en <https://health.gov/espanol/myhealthfinder/problemas-salud/salud-corazon/controla-estres>.

Objetivo del mes: Elija unas de las siguientes opciones. Son formas creativas de participar en prácticas de atención plena y manejo del estrés durante los próximos 21 días y más allá. Asegúrese de enviar su compromiso para establecer sus metas, un día a la vez. ¡Vamos!

YO, _____, ME COMPROMETO HACER MAS PRACTICES DE ATENCION PLENA Y MANEJO DEL ESTRÉS PARA LOS PRÓXIMOS 21 DÍAS.

(nombre)

<input type="checkbox"/> Tome tres respiraciones profundas. Concéntrese en el momento presente.	<input type="checkbox"/> De un paseo consciente, disfrute del paisaje.	<input type="checkbox"/> Pruebe una meditación guiada a través de una aplicación o en línea.	<input type="checkbox"/> ¿Por qué está agradecido hoy? Escríbalo.	<input type="checkbox"/> Haga un escaneo corporal. Relaje cualquier tensión que tengas.	<input type="checkbox"/> Disfrute una comida (o taza de café) sin distracciones.	<input type="checkbox"/> Envíe un mensaje amable a un amigo/a.
<input type="checkbox"/> Imáginese en un lugar que le traiga paz.	<input type="checkbox"/> Tómese cinco minutos para observar la naturaleza. ¿Qué ve?	<input type="checkbox"/> Sintonice sus pensamientos y sentimientos sin juzgar.	<input type="checkbox"/> Durante la próxima hora, tómese un descanso de las pantallas digitales.	<input type="checkbox"/> Salga a caminar para despejar su cabeza cuando se sienta estresado.	<input type="checkbox"/> Tómese un momento para observar las cosas que normalmente podría pasar por alto.	<input type="checkbox"/> Practique la aceptación: concéntrese en lo que puede controlar.
<input type="checkbox"/> ¿Se siente abrumado? Establece límites claros hoy.	<input type="checkbox"/> Incorpore un “minuto consciente” a lo largo de su día.	<input type="checkbox"/> Haga ejercicios de estiramiento suaves. ¿Cómo se sienten sus músculos?	<input type="checkbox"/> Cierre sus ojos y escucha los sonidos a su alrededor.	<input type="checkbox"/> Esté completamente presente en sus interacciones con los demás.	<input type="checkbox"/> Participe en actividades como yoga, tai chi o meditación caminando.	<input type="checkbox"/> Repita una afirmación positiva a lo largo del día.

¡PARTICIPE PARA GANAR UNA TARJETA REGALO!

¡Acepte el compromiso hoy mismo! Devuelva su compromiso tarjeta de compromiso a la organización participante donde la recibió o envíe una foto por mensaje de texto al 844-993-2004 antes del 31 de mayo de 2024 para participar en un sorteo de una tarjeta de regalo de 200, 100 o 50 dólares de Amazon®.

¿Tiene preguntas? Llame Angela 916-265-4042, ext. 124, o envíe un mensaje de texto: 844-993-2004.