



# STOCKTON WELLNESS CHALLENGE

## RETO DE ATENCIÓN PLENA Y MANEJO DEL ESTRÉS

**PRACTICAR LA ATENCIÓN PLENA PUEDE AYUDAR A CONTROLAR EL ESTRÉS, REDUCIR LAS EMOCIONES NEGATIVAS Y AUMENTAR LA CONCIENCIA DE UNO MISMO.**

Comprométase hacer mas practicas de atención plena y manejo del estrés durante los próximos 21 días y participe en el sorteo de tarjeta de regalo de 200, 100 o 50 dólares.\*

**Obtenga su Tarjeta de Desafío con \_\_\_\_\_.**

**Para preguntas o más información, envíenos una mensaje de texto al: 844-993-2004.**



### CONSEJOS PARA ATENCION PLENA Y MANEJO DEL ESTRÉS AQUÍ:

Escanee el código QR con su dispositivo móvil o vaya a

<https://health.gov/espanol/myhealthfinder/problemas-salud/salud-corazon/controla-estres>

\* Devuelva su 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 la rifa de tarjeta de regalo de 200, 100 o 50 dólares.





# STOCKTON WELLNESS CHALLENGE

## RETO DE ATENCIÓN PLENA Y MANEJO DEL ESTRÉS

**APRENDER FORMAS SALUDABLES DE  
LIDIAR CON EL ESTRÉS ES IMPORTANTE  
PARA SU SALUD GENERAL, BIENESTAR,  
RELACIONES Y PRODUCTIVIDAD.**

Comprométase hacer mas practicas de atención plena y manejo del estrés durante los próximos 21 días y participe en el sorteo de tarjeta de regalo de 200, 100 o 50 dólares.\*

**Obtenga su Tarjeta de Desafío con \_\_\_\_\_.**

**Para preguntas o más información, envíenos una mensaje de texto al: 844-993-2004.**



### CONSEJOS PARA ATENCION PLENA Y MANEJO DEL ESTRÉS AQUÍ:

Escanee el código QR con su dispositivo móvil o vaya a

<https://health.gov/espanol/myhealthfinder/problemas-salud/salud-corazon/controla-estres>

\* Devuelva su 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 la rifa de tarjeta de regalo de 200, 100 o 50 dólares.