

# STOCKTON WELLNESS CHALLENGE 2024

The Stockton Wellness Challenge Social Media Post Template is meant to promote key messages of the 21-Day Mindfulness and Stress Management Campaign advertised on social media. The Social Media Post Template includes specific sample content, shareable graphics, and key hashtag, #StocktonWellnessChallenge.

The following sample content categories, challenge/submission, encouragement, engagement, and health information, are specific topics to choose from to help you engage your audience during the campaign period.

## SAMPLE CONTENT CATEGORIES:

- [Challenge/Submission](#)
- [Engagement](#)
- [Encouragement](#)
- [Health Information](#)

## CHALLENGE/SUBMISSION

1. ¿Busca un reto? ¡Participa en el Stockton Wellness Challenge para practicar la atención plena y el manejo del estrés durante 21 días! Controlar el estrés puede ayudar a mejorar la salud y el bienestar. ¡Acepte el compromiso de atención plena y el manejo del estrés hoy y participe para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de 200, 100 o 50 dólares!  
#StocktonWellnessChallenge
2. ¡No se olvide tomar el Compromiso de atención plena y el manejo del estrés hoy mismo! Envíe su tarjeta de compromiso y será parte del sorteo de una tarjeta de regalo de 200, 100 o 50 dólares. ¡Practique conscientemente su camino hacia la buena salud y el manejo del estrés, Stockton!  
#StocktonWellnessChallenge
3. Haga que practicar la atención plena y el manejo del estrés sea un hábito. Se cree que un hábito se forma tras completar una actividad a lo largo de 21 días consecutivos. ¿Qué mejor manera de practicar más técnicas de atención plena y manejo del estrés que unirse al Stockton Wellness Challenge? Tome el compromiso: ¡practique la atención plena y el manejo del estrés hoy!  
#StocktonWellnessChallenge
4. ¡Así se hace! ¡Ha completado 21 días de practicar la atención plena y el manejo del estrés! Devuelva su tarjeta de compromiso a (inserte el nombre de su organización aquí) o tome una foto y envíela por mensaje de texto al 844-993-2004 para participar en la rifa de una tarjeta de regalo de 200, 100 o 50 dólares. ¡Sigamos practicando la atención plena y el manejo del estrés para convertirlo en un hábito!  
#StocktonWellnessChallenge



## ENCOURAGEMENT

1. ¡Sé creativo! Comienza su día con una práctica de atención plena que aún no ha intentado.  
#StocktonWellnessChallenge
2. ¡Preparase para días ocupados! Planifique su día o establezca límites para ayudarle a mantenerse en el camino y no sentirse abrumado.  
#StocktonWellnessChallenge
3. Tómese un momento para hacerle saber a un ser querido que está agradecido por él o ella. ¡Puede inspirarlos a tomar algunas decisiones que tendrán un impacto positivo en su estado de ánimo!  
#StocktonWellnessChallenge
4. Establezca recordatorios a lo largo del día para respirar profundamente y restablecer el resto del día.  
#StocktonWellnessChallenge

## ENGAGEMENT

1. ¿Cómo se siente realmente hoy? Tómese un momento para sintonizar con sus pensamientos y sentimientos. Concéntrase en lo que puede controlar.  
#StocktonWellnessChallenge
2. ¿Cuál es tu forma favorita de descomprimir o practicar la atención plena? ¡Cuéntanos dejando un comentario a continuación!  
#StocktonWellnessChallenge
3. Tómese un tiempo para alentar a un miembro de la familia a practicar la atención plena y el manejo del estrés. ¡Hazlo divertido haciendo una práctica de atención plena juntos, como yoga o caminar al aire libre!  
#StocktonWellnessChallenge
4. Hoy le animamos a compartir tres cosas por las que este agradecido/a en sus redes sociales. Asegúrese de usar el etiqueta #StocktonWellnessChallenge.

## HEALTH INFORMATION

1. Manejar el estrés a través de la atención plena y los hábitos saludables puede mejorar el sueño, el estado de ánimo, el control de peso y las relaciones con la familia. Echa un vistazo a las diferentes formas de practicar la atención plena y el manejo del estrés en la tarjeta de desafío.  
#StocktonWellnessChallenge
2. La angustia de la diabetes puede provocar estrés, ansiedad e incluso ira, emociones que 1 de cada 3 adultos informa haber experimentado. Las prácticas de atención plena pueden mejorar la salud y el bienestar general para manejar estos tipos de emociones desafiantes.  
#StocktonWellnessChallenge
3. El estrés a largo plazo puede tener efectos negativos en la salud del corazón, aumentando el riesgo de enfermedad cardíaca. Prevenir y controlar el estrés es crucial para reducir el riesgo de afecciones relacionadas con el corazón, como la presión arterial alta y la obesidad.  
#StocktonWellnessChallenge
4. Aprender formas saludables de lidiar con el estrés es crucial para sentirse bien, tener conexiones significativas y hacer las cosas. Las sugerencias incluyen evitar o tomar descansos de las noticias negativas, comer comidas nutritivas y bien balanceadas, hacer ejercicio regularmente, dormir lo suficiente y hablar con su sistema de apoyo, como familiares y amigos.  
#StocktonWellnessChallenge