



Actividad de bienestar

Cuidado personal

Cree un plan de cuidado personal de emergencia; confeccione una lista de estrategias de cuidado personal fáciles y prácticas que pueda utilizar cuando se enfrenta a una situación estresante. Algunos ejemplos pueden incluir meditación, llevar un diario y diferentes formas de actividad física.

Proporcionado por

navigate^o

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting