



Cuidado personal para ser más feliz y más saludable

El cuidado personal es bueno para la mente, el cuerpo y el espíritu. Estas son algunas cosas sencillas que puede hacer para mejorar su estado de ánimo, vencer el estrés y disfrutar más de la vida. Cada una requiere solo un poco de tiempo y esfuerzo, pero usted lo vale.

Pruebe la meditación

Concéntrese en su respiración y estar presente en el momento. Es posible que no experimente una paz interior instantánea, pero unos minutos de meditación tranquila le pueden ayudar a aclarar sus pensamientos, calmar sus sentidos y recargar su energía.

Duerma bien y lo suficiente

La falta de sueño puede afectar la forma en que se siente mental y físicamente. Evite las distracciones a la hora de dormir si tiene problemas para conciliar el sueño. No puede cerrar la puerta a las tensiones del día si revisa su correo electrónico, enviando mensajes de texto o navegando en línea.

Red social cara a cara

Mantener contacto con otros puede hacer maravillas en su bienestar físico y emocional. Las llamadas, los mensajes de texto y las redes sociales son excelentes para mantenerse en contacto, pero el tiempo de calidad en persona es lo que realmente ayuda a las personas y a las relaciones a mejorar.

¿BUSCA NUEVAS FORMAS PARA SENTIRSE BIEN?

Visite kp.org/mindbody (haga clic en "Español") y síganos en [@kpthrive](https://www.instagram.com/kpthrive).



Los servicios cubiertos por un plan de salud de Kaiser Permanente son proporcionados o coordinados por los planes de salud de Kaiser Permanente: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y en Hawaii. • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101 • Los planes de autoseguro son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.



3 hábitos que pueden ayudarle a sentirse mejor que nunca

El cuidado personal es bueno para la mente, el cuerpo y el espíritu. Estas son algunas cosas sencillas que puede hacer para mejorar su estado de ánimo, vencer el estrés y disfrutar más de la vida. Cada una requiere solo un poco de tiempo y esfuerzo, pero usted lo vale.

Pruebe la meditación

Concéntrese en su respiración y estar presente en el momento. Es posible que no experimente una paz interior instantánea, pero unos minutos de meditación tranquila le pueden ayudar a aclarar sus pensamientos, calmar sus sentidos y recargar su energía.

Duerma bien y lo suficiente

La falta de sueño puede afectar la forma en que se siente mental y físicamente. Evite las distracciones a la hora de dormir si tiene problemas para conciliar el sueño. No puede cerrar la puerta a las tensiones del día si revisa su correo electrónico, enviando mensajes de texto o navegando en línea.

Red social cara a cara

Mantener contacto con otros puede hacer maravillas en su bienestar físico y emocional. Las llamadas, los mensajes de texto y las redes sociales son excelentes para mantenerse en contacto, pero el tiempo de calidad en persona es lo que realmente ayuda a las personas y a las relaciones a mejorar.

¿BUSCA NUEVAS FORMAS PARA SENTIRSE BIEN?

Visite kp.org/mindbody (haga clic en "Español") y síganos en [@kpthrive](https://www.instagram.com/kpthrive).



Los servicios cubiertos por un plan de salud de Kaiser Permanente son proporcionados o coordinados por los planes de salud de Kaiser Permanente: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y en Hawaii. • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington • Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101 • Los planes de autoseguro son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.