

Mejora Tu Salud Emocional

Con un estilo de vida tan ocupado, es difícil hallar tiempo para relajarse y cuidarse así mismo. Probemos estos consejos!

Ejercicios de respiración profunda

Acaricia a tu mascota

Meditación

Escucha música relajante

Yoga

Relajación progresiva muscular

Técnicas de visualización o imaginación guiada



La plataforma Sharecare, ahora está disponible en Español!

Puede acceder y disfrutar de todas las características para mejorar su salud y bienestar navegando al sitio: mycare.sharecare.com.

Cuando abra el enlace, haga clic sobre, “  EN” cambie el lenguaje a Español.