

BIENESTAR EN CRECIMIENTO



Minuto de Salud Mental Aficiones

En una cultura donde estar ocupado a menudo se considera un motivo de orgullo, los pasatiempos pueden parecer lujos reservados para quienes tienen mucho tiempo libre. Sin embargo, las investigaciones demuestran consistentemente que participar en actividades significativas no solo es divertido, sino que también puede ser beneficioso para la salud mental. Los pasatiempos pueden brindar estructura, creatividad, conexión social y alivio del estrés, todo lo cual contribuye al bienestar emocional. Por lo tanto, participar en pasatiempos puede tener los siguientes beneficios para la salud mental:

Reduzca el estrés y aumente el equilibrio emocional.

- Mejora del estado de ánimo y de la función cognitiva
- Mayor conexión social y apoyo comunitario.
- Reducción de la ansiedad y la depresión.



Vive bien, trabaja bien

¡Ya está aquí la edición de abril de Vive Bien, Trabaja Bien! Obtén consejos para controlar las alergias estacionales, el estrés crónico y reducir el consumo de azúcares añadidos para una primavera más sana y feliz.

Concientización nacional mensual

Abril es el Mes Nacional de la Donación de Órganos. Este mes, si aún no lo has hecho, considera registrarte como donante de órganos.

Un donante de órganos puede salvar 8 vidas y mejorar la vida de más de 75 personas adicionales mediante la donación de tejidos.

Cualquier persona que reúna los requisitos puede inscribirse como donante de órganos visitando el registro estatal, el Departamento de Vehículos Motorizados o la página web organdonor.gov.