Kit de Bienestar para Empleados | Julio 2025  
**Miembros del Plan Premera**

**ARTÍCULO POR CORREO**

*Utilice este texto para crear un correo electronico o un articulo que pueda incluir en su boletin informativo habitual para empleados.*

**A person holding a towel around his neck

AI-generated content may be incorrect.**

**Reconociendo la Conexion Entre la Salud Mental y Fisica**

Nuestra salud mental y fisica estan profundamente conectadas. El estrés, la ansiedad y la depresión pueden provocar sintomas físicos como dolores de cabeza, fatiga e incluso problemas cardiacos. Reconocer esta conexión es importante para lograr una buena salud general y una mejor calida de vida.

Aquí hay algunas estrategias para comprender y apoyar la conexión entre la salud mental y fisica:

* **Reconozca la conexion.** La salud mental y la salud física estan profundamente entrelazadas. El estrés y la tensión emocional pueden debilitar el sistema inmunologico y empeorar las enfermedades crónicas. Apoyar el bienestar mental es fundamental para el cuidado de salud en general.
* **Este atento con los síntomas que coincidan.** A veces, los problemas de salud mental se manifiestan como síntomas físicos como dolor de estómago, tensión o resfriados frecuentes. Asi mismo, el dolor crónico o las enfermedades a largo plazo pueden causar angustia emocional. Prestar atención a las señales físicas y emocionales nos permite recibir la atención necesaria desde el principio.
* **Establezca rutinas saludables.** La actividad física regular, una alimentación equilibrada y un sueño reparador no solo son buenos para el cuerpo, sino que tambien son herramientas poderosas para apoyar su salud mental. El movimiento mejora el estado de ánimo,una buena alimentación nutre el cerebro y el sueño nos ayuda a gestionar las emociones y a recuperarnos del estrés.
* **Fomente la autocompasión.** Permítase bajar el ritmo, busque apoyo cuando lo necesite y cuide su bienestar de la manera que le resulte más adecuada. Al dedicar tiempo al descanso, puede notar un cambio positivo en su salud mental y física.
* **Practique técnicas de atención plena.** Actividades como la meditación y la respiración profunda favorecen el equilibrio emocional y al mismo tiempo alivian síntomas físicos como la tensión, los dolores de cabeza y la fatiga.
* **Hable con su equipo de atención médica.** Ya sea que consulte con un médico, un terapeuta u otro profesional de la salud, es importante abordar tanto las preocupaciones mentales como las fisicas. A muchas personas les sorprende saber con qué frecuencia ambas estan relacionadas y cuanto más eficaz es su atención cuando los profesionales de la salud comprenden el panorama completo.

Al comprender la relacion entre la salud mental y la física, podemos cuidarnos mejor. Apoyar enfoques de salud integral ayuda a promover un bienestar duradero.

**RECURSOS DE BHS (ingrese BHT en el ID del empleador para leer)**

[Finding Mental Wellness Through Regular Exercise](https://memberaccess.behavioralhealthsystems.com/pdf/newsletters/2025-06)

[Summer Break: Tips to Recharge Your Mind](https://memberaccess.behavioralhealthsystems.com/pdf/newsletters/2025-06)

**SEMINARIO WED DE BHT**

[Keys to Professionalism: Business Etiquette & Cultural Sensitivity in the Workplace](https://seattlemetrochamber.zoom.us/webinar/register/WN_dTzfluzNRGSCAs1yPt9OAw#/registration)

[July 16, 2025 | 11:15 AM](https://seattlemetrochamber.zoom.us/webinar/register/WN_dTzfluzNRGSCAs1yPt9OAw#/registration)

**SIEMPRE A SU DISPOSICION**| Sus beneficios de Salud Mental y Conductual

No sabe por dónde empezar? **Llame a Behavioral Health Systems at 888-720-5237**para hablar con un consejero capacitado disponible las 24/7, los 7 dias a la semana, los 365 dias al año.

* **Boulder:** Consultas por video y mensajeria con un terapeuta para el tratamiento de trastornos por consumo de opioides y alcohol. [boulder.care/getstarted](https://www.boulder.care/get-started)
* **Doctor On Demand:** Atención primaria/urgente y terapia de salud mental por video y teléfono. [doctorondemand.com/premera](https://www.doctorondemand.com/premera)
* **TalkSpace:** terapia de salud mental por video y teléfono. [talkspace.com/premera](http://talkspace.com/premera)

**MENSAJE DE TEXTO O DE SLACK**

*Usa esta copia para enviar un mensaje grupal a tu equipo a través de slack, mensajes de texto u otra plataforma de mensajería.*



**A person holding a towel around his neck

AI-generated content may be incorrect.**

**Reconociendo la Conexion Entre la Salud Mental y Fisica**

Nuestra salud mental y fisica estan profundamente conectadas. El estrés, la ansiedad y la depresión pueden provocar sintomas físicos como dolores de cabeza, fatiga e incluso problemas cardiacos.

Aquí hay algunas estrategias para comprender y apoyar la conexión entre la salud mental y fisica:

* **Reconozca la conexion.** La salud mental y la salud física estan profundamente entrelazadas. El estrés y la tensión emocional pueden debilitar el sistema inmunologico y empeorar las enfermedades crónicas.
* **Este atento con los síntomas que coincidan.** A veces, los problemas de salud mental se manifiestan como síntomas físicos como dolor de estómago, tensión o resfriados frecuentes. Asi mismo, el dolor crónico o las enfermedades a largo plazo pueden causar angustia emocional.
* **Establezca rutinas saludables.** La actividad física regular, una alimentación equilibrada y un sueño reparador no solo son buenos para el cuerpo, sino que tambien son herramientas poderosas para apoyar su salud mental.
* **Fomente la autocompasión.** Permítase bajar el ritmo, busque apoyo cuando lo necesite y cuide su bienestar de la manera que le resulte más adecuada.
* **Practique técnicas de atención plena.** Actividades como la meditación y la respiración profunda favorecen el equilibrio emocional y al mismo tiempo alivian síntomas físicos.

* **Hable con su equipo de atención médica.** Ya sea que consulte con un médico, un terapeuta u otro profesional de la salud, es importante abordar tanto las preocupaciones mentales como las físicas.

Al comprender la relacion entre la salud mental y la física, podemos cuidarnos mejor. Apoyar enfoques de salud integral ayuda a promover un bienestar duradero

**RECURSOS DE BHS (ingrese BHT el ID del empleador para leer)**

[Finding Mental Wellness Through Regular Exercise](https://memberaccess.behavioralhealthsystems.com/pdf/newsletters/2025-06)

[Summer Break: Tips to Recharge Your Mind](https://memberaccess.behavioralhealthsystems.com/pdf/newsletters/2025-06)

**SEMINARIO WEB DE BHT**

[Keys to Professionalism: Business Etiquette & Cultural Sensitivity in the Workplace](https://seattlemetrochamber.zoom.us/webinar/register/WN_dTzfluzNRGSCAs1yPt9OAw#/registration)

[July 16, 2025 | 11:15 AM](https://seattlemetrochamber.zoom.us/webinar/register/WN_dTzfluzNRGSCAs1yPt9OAw#/registration)

**La ayuda esta a una llamada telefonica.**

Llame al programa de asistencia para empleados, Behavioral Health Systems, al 888-720-5237 para hablar con un consejero capacitado 24/7, los 7 dias de la semana ,los 365 dias al año.