



# Healthy ways to handle stress

Stress is part of life. Even life's successes – getting a new place, having a child, landing that promotion – can be overwhelming. Protect your mental and physical health by learning healthy ways to cope, including asking for help when you need it.

## Take a moment

When you feel overwhelmed, take a moment. Breathe in for a count of 5, hold for 5, and exhale for 5. Have more time? Put on a favorite song, take a break, or do something that makes you laugh.

## Walk away from stress

Being active relaxes your muscles and makes you feel less stressed. So take a walk, do yoga, or sweat it out in a pick-up game. Exercise also helps you sleep, increasing your resilience throughout the day.

## Connect with others

Frequently feeling stressed can damage your physical and mental health. To live your best life, make time to connect with those close to you, talk about how you feel, and reach out for support when you need it.

Visit [kp.org/stressmanagement](https://kp.org/stressmanagement) for more tips and tools for managing stress.

Kaiser Permanente health plans around the country: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., in Northern and Southern California and Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., in Maryland, Virginia, and Washington, D.C., 4000 Garden City Dr., Hyattsville, MD 20785 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington or Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057



# Formas saludables de manejar el estrés

El estrés forma parte de la vida. Incluso los logros importantes, como mudarse a un nuevo lugar, tener un hijo o conseguir un ascenso, pueden resultar abrumadores. Proteja su bienestar mental y físico aprendiendo formas saludables de manejarlo, como pedir ayuda cuando la necesite.

## Tómese un momento

Cuando se sienta abrumado, haga una pausa. Inhale contando hasta 5, mantenga la respiración contando hasta 5 y luego exhale contando hasta 5. ¿Tiene más tiempo? Escuche su canción favorita, tómese un descanso o haga algo que le haga sonreír.

## Aléjese del estrés

Mantenerse activo relaja los músculos y reduce la sensación de estrés. Salga a caminar, practique yoga o participe en una actividad deportiva. El ejercicio también mejora la calidad del sueño, lo que fortalece su resiliencia durante el día.

## Conéctese con otras personas

Sentir estrés con frecuencia puede afectar su salud física y mental. Para llevar una vida plena, dedique tiempo a sus seres queridos, comparta cómo se siente y busque apoyo cuando lo necesite.

Visite [kp.org/stressmanagement](https://kp.org/stressmanagement) (haga clic en "Español") para obtener más consejos y herramientas sobre cómo manejar el estrés.

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington D. C., 4000 Garden City Dr., Hyattsville, MD 20785 • 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., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057.