

02

Febrero

2025

D L M M J V S

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	



EFR EMPLOYEE & FAMILY RESOURCES

Un toque de humor

Dejar salir la risa puede reducir el estrés, aliviar la tensión y estimular el corazón, los pulmones y los músculos. Así que puede que sea verdad cuando dicen que la risa es la mejor medicina. Descubra cinco maneras de reírse a carcajadas:

Ver una película divertida

Vea en streaming a su comediante favorito

Reviva su momento divertido favorito

Aprenda un chiste nuevo

Pruebe el yoga de la risa

**¡Escanea aquí
para probar
el yoga de la risa!**

