

# 07 Julio 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	29	30	31		



EFR EMPLOYEE & FAMILY RESOURCES

## Abra su corazón

Acceda a su corazón conectando con usted mismo y con los demás. El corazón está profundamente relacionado con la salud emocional. Descubra cómo estas cinco actividades cardiosaludables mejoran su bienestar general.

**Refuerce sus contactos sociales.** Póngase en contacto con un familiar, un amigo o un compañero de trabajo para ver cómo van las cosas y programar una cita en persona.

**Expresar su gratitud.** Alegrar su perspectiva con una rápida lista de los aspectos de su vida por los que está agradecido o escriba una nota a alguien que haya marcado una diferencia en su vida.

**Practique la atención plena.** Sintónice con su cuerpo a través de la respiración. Tómese tiempo para oler las rosas. Apague el ruido a su alrededor y manténgase presente.

**Perdone.** Identifique a una persona (¡podría ser usted!) a la que decida perdonar. Encuentre la paz con el pasado y mire hacia el futuro.

**Reconozca la pérdida.** Sintónice con sus sentimientos en relación con la pérdida: la muerte de un ser querido, el cambio de relación o de trabajo, o el paso de una etapa vital.

**Eche un vistazo a Togetherall,** una plataforma online de apoyo entre iguales en la que puede conectar con otras personas para dar o recibir apoyo. Escanee más abajo para unirse.

