



Ways to stress less

While we can't get rid of stress completely, we do have ways to get ahead of it and learn to control it before it controls us. Learn to recognize stressful situations and build positive coping strategies for life's many ups and downs.



Take a moment to breathe

When stress strikes, try a few minutes of deep breathing. Breathe in for a count of 5, hold for 5, and exhale for 5. Repeat 10 times or until you start feeling more calm, grounded, and focused.



Recognize stress

Stress comes in different forms, from minor issues to major conflicts. Whether it's balancing work and personal life, staying organized, or seeking support, [we can help](#).



Sweat stress away

Exercise is a great way to combat stress. Getting active relieves tension in your body and releases feel-good brain chemicals that fight the effects of stress.



Learn more strategies to deal with stress.
Scan the QR code or visit kp.org/stressmanagement to get started.

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., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • 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., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057



Maneras de reducir el estrés

Aunque no podamos eliminar completamente el estrés, sí existen maneras de anticiparse y aprender a controlarlo antes de que él nos controle. Aprenda a reconocer las situaciones estresantes y desarrolle estrategias de adaptación positivas para atravesar los altibajos de la vida diaria.



Tómese un momento para respirar

Cuando se sienta estresado, intente respirar profundamente durante algunos minutos. Inhale contando hasta 5, mantenga la respiración contando hasta 5 y luego exhale contando hasta 5. Repita el ejercicio 10 veces o hasta que empiece a sentirse más tranquilo, sereno y concentrado.



Reconozca el estrés

El estrés puede darse de diferentes formas, desde problemas menores hasta conflictos importantes. Ya sea que necesite encontrar un equilibrio entre el trabajo y la vida personal, mantener la organización o buscar apoyo, [podemos ayudarle](#).



Alivie el estrés con ejercicio

El ejercicio es una excelente manera de combatir el estrés. Al hacer actividad física, se alivia la tensión del cuerpo y se liberan sustancias químicas en el cerebro que ayudan a sentirse bien y combaten los efectos del estrés.



Descubra más estrategias para afrontar el estrés. Escanee el código QR o visite kp.org/stressmanagement (haga clic en "Español") para empezar.

Estos son los 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., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • 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., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057