

# Tome un Descanso (Respiro)

## ¿TE SIENTES ESTRESADO?

Usted no está solo. Según un informe de la Asociación Estadounidense de Psicología, casi una cuarta parte de los estrés promedio entre 8 y 10 en una escala del uno al 10, donde uno significa poco o ningún estrés y 10 significa mucho estrés. El estrés no sólo te afecta a ti, sino que también puede afectar a todos los que te rodean.



Comuníquese con **Linda G.** en [wellnessconsultant@bellin.org](mailto:wellnessconsultant@bellin.org) o al **920.436.8668** para obtener más recursos. Para acceder al sistema de salud las 24 horas, los 7 días de la semana, visite [bellin.org/contact](http://bellin.org/contact) o llame al **800.528.7883**.

