

Regence



OREGON



Regence  
Empower™



## Quite el estrés de su mente

Mantener la salud no es solo lo físico. Cuidar de su salud mental es tan importante como la curación de una pierna rota o mantener su corazón saludable. Si el estrés está teniendo un impacto negativo en su vida y salud, estamos aquí para ayudar. Regence Empower™ tiene programas y actividades para ayudar a mejorar y fortalecer su bienestar mental.

Inicie sesión en [regence.com](https://www.regence.com) y vaya a **Regence Empower** para comenzar.



**Enriqueciendo su  
bienestar emocional  
(programa autoguiado)**

El bienestar emocional es un componente esencial para un estilo de vida saludable. Este programa interactivo presenta herramientas prácticas y técnicas para ayudarlo a mejorar su bienestar con bienestar mente-cuerpo, el poder del optimismo, la gratitud y más.



**Construyendo  
resiliencia  
(programa autoguiado)**

Los desafíos son una parte natural de la vida, pero ¿cómo es que algunas personas los manejan mejor que otras? Puede ser porque han construido su resiliencia interior. La buena noticia es que usted también puede. Pruebe este programa de seis semanas para aprender a utilizar el sueño, la nutrición, el ejercicio y más para ser más resistente usted mismo.



## Crear nuevos hábitos saludables con desafíos personales

Cuando usted está tratando de mejorar su salud de alguna manera, la construcción de nuevos hábitos es un gran lugar para comenzar. Con desafíos personales, puede trabajar en algo todos los días durante un período de tiempo establecido para ayudarlo a mantenerlo. Echa un vistazo a los desafíos de 24 Seconds to Less Stress, Make a Moment for Mindful Meditation, Savvy Spending o Brain Tease.

## Vaya a su propio ritmo

Si unirse a una actividad no es su estilo, Regence Empower ofrece una biblioteca educativa de salud a la que puede acceder en cualquier momento. Busque “Manage stress” o “Mental and behavioral health” para encontrar docenas de artículos y recursos que pueden ayudarlo en su viaje de salud mental.



## ¿Listo para comenzar?

Todo comienza con su cuenta de Regence. Inicie sesión en [regence.com](https://www.regence.com) y seleccione **Regence Empower**. En la sección My Health Journey en Browse All Activities, encontrará programas autoguiados, desafíos personales, una biblioteca de salud integral y más. Estamos aquí para ayudarlo a sentirse lo mejor posible en cuerpo y mente.



## ¡Viva la vida en movimiento!

¡Si vive la vida en movimiento, mantenga el bienestar a su alcance descargando nuestra aplicación Regence Empower hoy! Disponible para iOS y Android.



Regence BlueCross BlueShield of Oregon  
is an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Regence BlueCross BlueShield of Oregon  
100 SW Market Street | Portland, OR 97201

REG-OR-925787-23/03 BH-No Coach-SP  
© 2023 Regence BlueCross BlueShield of Oregon

Regence complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-888-344-6347 (TTY: 711). 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-888-344-6347 (TTY: 711).