



Estrategia de cuidado personal

**Tomarse un tiempo propio**

Tomar tiempo para sí mismo puede ayudarlo a estar más presente y tener más atención plena. El cuidado personal puede ser una manera proactiva de limitar el estrés cotidiano. Podemos ayudarlo a aprender más.

PODEMOS AYUDARLE

LÍNEA GRATUITA: 800-633-3353

SITIO WEB: [www.mygroup.com](http://www.mygroup.com) >

My Portal Login > Work-Life

NOMBRE DE USUARIO: organización especifica

CONTRASEÑA: guest

Siempre disponible | Gratis | Confidencial

AGOSTO DE 2022

SU PROGRAMA DE ASISTENCIA AL EMPLEADO