

A veces somos mucho más duros con nosotros mismos que con las demás personas. El cuidado personal, conversar en forma positiva consigo mismo, y la práctica de ser consciente son   
pasos para llegar a ser el mejor amigo de usted mismo.

Su Programa de asistencia a empleados   
puede ayudarle con:

* Consejos en audio sobre relajación,   
  respiración, y manejo del estrés
* Referencias locales a grupos   
  sociales y actividades
* Un módulo de capacitación sobre el cuidado   
  personal: Cómo permanecer fuerte
* Manual descargable sobre el bienestar

**LLAME O VISÍTENOS EN LÍNEA**

NÚMERO TELEFÓNICO GRATUITO:   
**800-633-3353**

**www.mygroup.com**

NOMBRE DE USUARIO: **nombre de usuario**

CONTRASEÑA: **contraseña**

Disponible en cualquier momento, cualquier día, su Programa   
de asistencia a empleados es un programa gratuito y confidencial   
para ayudarle a equilibrar su vida laboral, familiar y personal.

PROGRAMA DE ASISTENCIA   
**A EMPLEADOS**

**FEBRERO DE  
2018**

