­­

**SU** PROGRAMA DE **ASISTENCIA** AL EMPLEADO

Disponible en cualquier momento, cualquier día, su Programa de asistencia al empleado es un beneficio gratuito y confidencial que lo ayuda a equilibrar los aspectos laboral, familiar y personal de su vida.

**Hágase un tiempo para usted**

Un estilo de vida saludable conlleva mayor energía y productividad, lo que nos posibilita hacer más cosas y hacerlas mejor. Cuidarse es invertir bien el tiempo. Mejore su bienestar tomando pequeñas medidas que se adapten fácilmente a sus horarios cotidianos.

- **Hágase tiempo.** Cambie 15 minutos que dedicaría a las redes sociales y dedíquelos a moverse haciendo una caminata breve o un recreo para hacer estiramientos.

- **Reserve tiempo.** Bloquee un tiempo en su agenda para tomarse un recreo de movimiento y respételo como lo haría con una reunión importante.

- **Júntese.** Hacer actividades compartidas ayuda a cumplir los objetivos y estimula. Además ayuda a que esas actividades de bienestar sean más exitosas y divertidas.

Llame y hable con profesionales que puedan ofrecerle consejería; remisiones a recursos locales de bienestar; y artículos, consejos y autoevaluaciones.

**NECESITE LO QUE NECESITE,**

**ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR.**

***Basta llamar o iniciar sesión para comenzar.***

LINEA GRATUITO:   
**800.633.3353**

SITIO WEB:   
[**www.mygroup.com**](http://www.mygroup.com) **> My Portal Login > Work-Life**

NOMBRE DE USUARIO:  
**usuario**

CONTRASEÑA:  
**contraseña**

**Cómo priorizar el bienestar**



Mayo