



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

Cómo dormir bien de noche

Desacelerar para estar menos estresado

El sueño es importante para muchos aspectos de la salud física y mental. Existen maneras de mejorar las rutinas de sueño, lo que puede disminuir el estrés.

MAYO DE 2022

SU PROGRAMA DE ASISTENCIA AL EMPLEADO