

## SU PROGRAMA DE APOYO AL EMPLEADO

# *Haga que las festividades brillen— su ayuda para una temporada festiva sin estrés*

La temporada festiva es un momento para celebrar, hacer regalos y reconectarse con la familia y los amigos. Pero la temporada también puede acarrear un estrés adicional debido a las altas expectativas de tener una festividad perfecta. Su programa de apoyo al empleado puede ayudarlo a hacer que las festividades sean únicas.

- Artículos sobre planificación para las festividades, alimentación saludable para las festividades y seguridad en las festividades
- Herramientas para el manejo del estrés y la relajación
- Ayuda para encontrar regalos, los elementos básicos para la fiesta y cómo hacer planes para viajes en las festividades
- Acceso al programa las 24 horas, los 7 días de la semana



SIEMPRE DISPONIBLE. SIEMPRE CONFIDENCIAL.

LÍNEA GRATUITA: **800.633.3353**

SITIO WEB: **mygroup.com** > **Current Participants**

> **Resources** > **Access Work-Life Services**

NOMBRE DE USUARIO: **nombre de usuario**

CONTRASEÑA: **contraseña**