

## **Ansiedad y conciencia**

**Conoce las herramientas y  
estrategias para seguir**

Hay formas de afrontar y  
controlar la ansiedad en su  
vida diaria y podemos  
ayudarte. Comunícate,  
podemos conectarte con  
recursos hoy mismo.

**Siempre disponible | Gratis | Confidencial**

### **DÉJANOS AYUDAR**

**LÍNEA GRATUITA:** 888-933-1327

**SITIO WEB:** [www.NM.ORG/EAP](http://www.NM.ORG/EAP)

[Interactive work-life website](#)

**CONTRASEÑA:** FCAC