

# El abecé del sueño

## SEMINARIO EN LÍNEA

### La importancia del sueño en la salud general

Explore estrategias para iniciar una rutina de sueño saludable que lo ayude a reducir el estrés y mejorar su bienestar.

### PODEMOS AYUDARLE

Visite la página de inicio a partir del 17 de mayo

**TOLL-FREE:** 888-933-1327

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

<https://helpwhereyouare.com/CompanyLogin/1572/NW/M>

**CONTRASEÑA:** FCAC

Siempre disponible | Gratis | Confidencial



MAYO DE 2022

**SU PROGRAMA DE ASISTENCIA AL EMPLEADO**

