

# Cuidado personal: cuidarse mejor

## SEMINARIO EN LÍNEA

### Tomar consciencia del autocuidado

Identifique las maneras de implementar cuidados personales como parte de su rutina y aprenda el arte de desacelerar.

### PODEMOS AYUDARLE

Visite la página de inicio a partir del 16 de agosto

NÚMERO TELEFÓNICO GRATUITO: **888-933-1327**

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

<https://helpwhereyouare.com/CompanyLogin/1572/NWM>

CONTRASEÑA: **FCAC**

AGOSTO DE 2022

SU PROGRAMA DE ASISTENCIA AL EMPLEADO

