

CONSEJO DE BIENESTAR: Para enfrentarse al estrés, concéntrese en sus fortalezas y haga cosas que lo hagan feliz. Duerma un poco y hable con un profesional si tienes dificultades.

Llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-356-7089 (TTY 711) o visite Member.MagellanHealthcare.com para obtener recursos útiles.