

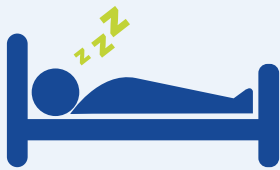


Mes de la Conciencia de la Salud Mental

Apoyo a tu Bienestar con **LifeMatters®**



Metas de Bienestar



7 a 9 Horas de Sueño



Estabilidad Financiera



Bienestar Mental



Mentalidad Resiliente

Bienestar de Apoyo



Muévete



Rutina de Atención Plena



Conéctate con otras Personas



Comida Saludable

Recursos para obtener Ayuda

Llama a

LifeMatters®



Proveedor(a) del Cuidado de la Salud



Apoyo de Colegas y Amistades

LifeMatters® de Empathia

1-800-367-7474

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar

mylifematters.com • 24/7/365

Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiera están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474. La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.

