



Noviembre es el Mes Nacional de los Cuidadores de Familia

En noviembre reconocemos a aquellos que amorosamente dan baños, limpian casas, compran y consuelan a sus seres queridos que son ancianos o están enfermos. Si es un cuidador:

- Reconozca y siéntase orgulloso de todo que hace.
- Organice los servicios de cuidado de relevo para obtener el tiempo libre que tanto necesita.
- Intente mantener una buena alimentación, y buenos hábitos de sueño y de ejercicio.
- Únase a un grupo de apoyo para cuidadores para compartir información, apoyo y aliento.

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

Magellan
HEALTHCARE®