



El autocuidado no es egoísta



No deje que nadie sugiera que cuidarse es lo incorrecto. De hecho, ¡es lo mejor que puede hacer!

Inscríbase a este seminario web en vivo el miércoles 8 de marzo a la 1:00 p. m. (horario central) para lo siguiente:

- Aprenda a priorizar el autocuidado.
- Adquiera habilidades para crear equilibrio emocional en su vida.
- Identifique maneras de incorporar mejor las prácticas de autocuidado en su rutina diaria.

**Todos los seminarios web en vivo se graban y publican en su sitio web para miembros.*

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