

**Pase algún tiempo a solas.** Elija una hora, apague las redes sociales y deje que su mente divague. Se beneficiará de menos estrés, más fuerza mental y de conocerse mejor.

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