

# CRECER BIENESTAR



## Sus ventajas para la salud mental

Mastronardi anima a todos los empleados y a sus familias a aprovechar los recursos de salud mental que proporcionan nuestros planes.

La consulta virtual de salud mental a través de First Stop Health es sin costo para todos los empleados y hasta 7 familiares directos. ¡Utilice estos beneficios tantas veces como lo necesite sin ningún cargo!

Póngase en contacto con su programa de asistencia para recibir orientación a corto plazo, asesoramiento financiero, referencias para cuidadores y una variedad de beneficios de bienestar que ayudan a reducir el estrés, mejorar la salud mental y facilitar la vida.



## Vive de manera saludable, trabaja de manera eficiente

La edición de mayo de Vive Bien, Trabaja Bien te asistirá en la mejora de tu salud mental, la renovación de tu mente y la eliminación de los alimentos procesados. Aplica estos consejos para reiniciarte y comenzar a experimentar los beneficios de estos cambios esta primavera.

## Concienciación nacional mensual

Mayo es el Mes Nacional de Concienciación sobre la Salud Mental. Nuestra salud mental afecta la manera en que pensamos, actuamos y sentimos. Conversa con personas de confianza acerca de tus sentimientos, consulta a un profesional de la salud o visita la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI) para acceder a recursos.

