

**BIENVENIDOS A TU BOLETÍN DE ENERO**

Información que lo empodera en el manejo de su bienestar físico y emocional



**¡Feliz Año Nuevo!** 🌟

En honor al nuevo año, estamos ofreciendo a los miembros información sobre uno de los objetivos más populares del nuevo año: la nutrición. Obtenga más información sobre lo que significa salud y nutrición y cómo puede comenzar el nuevo año con un nuevo hábito de alimentación nutritiva.

Aprenda datos importantes sobre la nutrición: [HAGA CLIC AQUÍ](#)

**Mes de concienciación sobre la pobreza** 🧠

Enero es el mes de concienciación sobre la pobreza. En este blog encontrará estadísticas importantes sobre cuántas personas viven en o por debajo de la línea de pobreza en los Estados Unidos, qué factores llevan a las personas a un ciclo de pobreza y qué impactos tiene la pobreza en las personas.

Obtenga más información de la concienciación sobre la pobreza: [HAGA CLIC AQUÍ](#)

Las dificultades son reales. Aprenda estrategias realistas para la gestión del tiempo.

[VER EL VIDEO](#)

Comuníquese con nuestros especialistas en admisiones para aprender sobre las opciones de servicios financieros.

[LLAME AL 1-800-386-7055](#)

Si el Año Nuevo es un poco abrumador, consulte las estrategias conscientes para lidiar con el estrés.

[LEER LA GUÍA](#)

**Hábitos saludables con dieta y ejercicio**  
*Webinar de expertos sobre desarrollo de habilidades*

Aprenda sobre los efectos directos y cómo la implementación de hábitos saludables aminora el estrés y fomenta la salud mental en general.

<https://link.uprisehealth.com/jan2023>

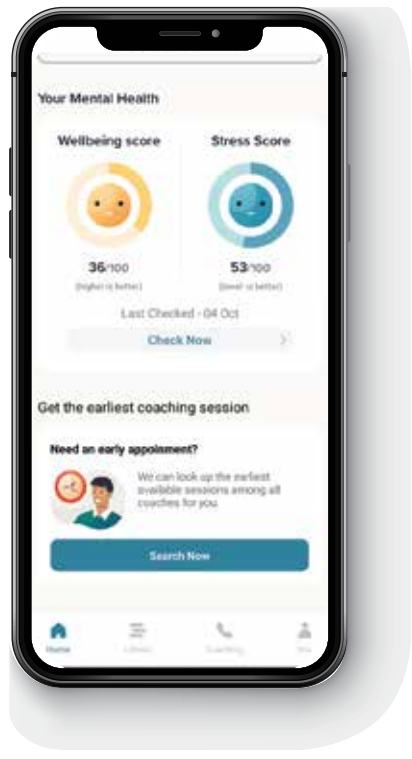
**¡CONSULTE LA PLATAFORMA DIGITAL!**

**Cursos de mentalidad financiera** 🔄

En la biblioteca de la plataforma Uprise Health, encontrará cuatro cursos relacionados con las finanzas y el estrés.

- Estrés y mentalidad financieros: aprenda habilidades mentales comprobadas para el estrés financiero.
- Preocupaciones financieras: aprenda a lidiar con las preocupaciones financieras de manera efectiva.
- Mindfulness para el estrés financiero: practique el mindfulness para el estrés financiero.
- Habilidades financieras: repase las habilidades prácticas para la elaboración de presupuestos y el manejo de deudas.

Acceda a la [biblioteca de la plataforma en la aplicación](#) y trabaje en su bienestar financiero hoy.



**Aprende a hacer efectivas las metas de Año Nuevo**

¡El Año Nuevo es un excelente momento para establecer metas! ¡Tenemos cosas que debe hacer y no debe hacer que han demostrado ser útiles para establecer metas adecuadas y lograr avances en ellas! [Descargue la guía en PDF](#)



Nos saber de usted!

Visite nuestro sitio web [worklife.uprisehealth.com](http://worklife.uprisehealth.com) o siganos en LinkedIn

Llamada: 1-800-386-7055 | Código de acceso: worklife

