08 Agosto 2025

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

EFR EMPLOYEE & FAMILY RESOURCES

Círculo completo

Es hora de comprobar las ocho dimensiones del bienestar. Consulte la siguiente lista y compruebe cuántas puedes marcar.

- ☐ **Físico:** desayune todas las mañanas
- ☐ **Intelectual:** lea un libro
- ☐ **Ocupacional:** haga una pausa para comer todos los días
- ☐ **Medio ambiente:** pase tiempo al aire libre
- ☐ **Espiritual:** apúntese como voluntario a una causa que apoye
- ☐ **Social:** salir a pasear con un amigo
- ☐ **Emocional:** diario sobre un momento importante de su vida
- ☐ **Financiera:** ¡explore su beneficio EAP de Consulta Financiera!

Escanee el código QR o llame al 800-327-4692 para obtener más información.