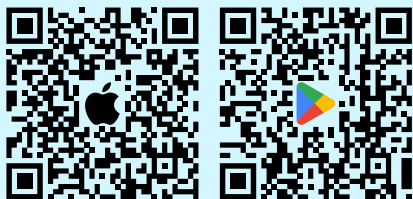


ENERO 2027

CONÉCTATE CON TU BIENESTAR

El comienzo de un nuevo año es un excelente momento para conectar con tu bienestar. Si deseas establecer nuevas metas y adoptar hábitos saludables, el primer paso es evaluar cómo te encuentras física, mental y emocionalmente. Al evaluar tu bienestar desde ahora, puedes establecer metas realistas y alcanzables que te ayuden a sentirte realizado, satisfecho y más saludable.

- ☐ Establece una meta para enero.
- ☐ Escribe en un diario para reflexionar sobre el año pasado.
- ☐ Crea una cuenta en la aplicación y realiza las evaluaciones de salud mental de EFR (EFR Mental Health Check-Ins).



Visita efr.org/register para crear un perfil y luego descarga la aplicación.

D	L	M	M	J	V	S
27	28	29	30	31	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	1	2	3	4	5	6

