

Cómo tomar el pulso a su bienestar general



Cómo envejecer saludablemente

Manténgase feliz y saludable a medida que pasan los cumpleaños. Siga nuestros consejos para conservar la vitalidad de por vida.



Cómo desafiar los efectos nocivos del edadismo

Los estereotipos negativos y el trato injusto por razón de la edad de una persona pueden afectar a jóvenes y adultos mayores. Derribe los prejuicios y siéntase empoderado(a) a cualquier edad.

[Más información](#)



Cómo abordar sus emociones cuando se jubila

El hecho de pensar en el retiro puede afectar a las personas de diversas maneras. Sea cual fuere su situación, ya sea que experimente entusiasmo o preocupación, podemos ayudarle a adaptarse.

[Más información](#)

Exclusivo para usuarios registrados



Programa Wise and Well: opciones inteligentes para un envejecimiento saludable

[Acceso en Soporte y Recursos](#)

Selección del mes



Cómo crear un fondo para emergencias

[Acceso en Soporte y Recursos](#)



Más recursos para explorar este mes

- Explore la sección [Bienestar](#) de la aplicación y acceda a apoyo para aprender a conocer su estado de salud actual a través de una de nuestras evaluaciones, desafíos o programas.

Promovemos su bienestar general. Estamos a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para proporcionarle asesoramiento y asistencia confidencial a través de la aplicación, la web y por vía telefónica.

Es posible que el programa de su organización no incluya todos los servicios y características. Para obtener más información, inicie sesión en su cuenta, revise sus beneficios laborales o hable con el representante de Recursos Humanos.

