

Este año escolar, encuentre el equilibrio

Las tareas para el hogar, los pasatiempos, las nuevas amistades y otras obligaciones pueden hacer que el regreso a clases sea todo un desafío, tanto para padres como para alumnos. **Establecer una rutina clara y fijar prioridades** puede ayudarle a mantenerse organizado, aprovechar mejor su tiempo y equilibrar responsabilidades concurrentes.

Agosto es el mes del regreso a clases: un gran momento para renovarse y construir hábitos saludables. Dé pasos pequeños y deliberados que lo ayuden a reducir el estrés, mejorar la concentración y comenzar el año escolar con confianza.

SupportLinc ofrece una amplia variedad de recursos, que incluyen apoyo telefónico las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año, orientación, asesoramiento, cursos en línea, videos y guías prácticas con recomendaciones útiles, para que siempre tenga ayuda a su alcance, tanto para usted como para sus seres queridos.

Visite la plataforma web o la aplicación móvil de su programa para comenzar.



Dé el siguiente paso en su camino hacia el bienestar.

mysupportlinc.com

1-888-881-LINC (5462)

