

## SPANISH EAP STUFFERS - MAY 2005

This material is available for you to use, duplicate and distribute to your employees and may be used as inserts, tabletop pieces, or stuffers in mailings.

### ¡Estrés—Esta en Todas Partes!



**Si tu te sientes así**, quizás te ayudaría hablar con alguien. Si no mantienes la tensión a un nivel manejable te puede causar problemas físicos y emocionales. Llama a Alliance Work Partners hoy. Los profesionales de AWP te pueden ayudar a encontrar estrategias para reducir la tensión en tu vida.

El programa de asistencia para el empleado de Alliance Work Partners es un beneficio sin costo alguno y es patrocinado por tu trabajo. Todos los servicios son confidenciales. Llama a AWP las 24 horas del día, 7 días a la semana, 365 días al año:

**Llamada Gratuita: 800-343-3822 • TDD: 800-448-1823**  
**Línea para jóvenes: 800-334-TEEN (8336) • [www.alliancewp.com](http://www.alliancewp.com)**

### Realizar solo un cambio en tu vida puede afectar todo...



**Te puedes sentir a veces abrumado** si intentas hacer muchos cambios simultáneamente en tu vida. Intenta hacer solo un cambio a la vez—se sentirá más manejable. Para más información, llama a Alliance Work Partners hoy. Los profesionales de AWP te pueden ayudar a identificar maneras de manejar positivamente los cambios en tu vida.

El programa de asistencia para el empleado de Alliance Work Partners es un beneficio sin costo alguno y es patrocinado por tu trabajo. Todos los servicios son confidenciales. Llama a AWP las 24 horas del día, 7 días a la semana, 365 días al año:

**Llamada Gratuita: 800-343-3822 • TDD: 800-448-1823**  
**Línea para jóvenes: 800-334-TEEN (8336)**  
**[www.alliancewp.com](http://www.alliancewp.com)**