



## Los 12 Sugerencias para una Mejor Salud en una Canción para las Fiestas

Las fiestas son el momento para celebrar, dar gracias y reflexionar. También son el momento para prestar atención a nuestra salud. Utilizando las siguientes sugerencias podrá obsequiarse a usted y a sus seres queridos el regalo de la salud y seguridad.

1. El **primer** paso hacia la salud, First Advantage me sugirió, lavarse las manos para permanecer sano y seguro.
2. El **segundo** paso hacia la salud, First Advantage me sugirió, abrigarse y lavarse las manos para permanecer sano y seguro.
3. El **tercer** paso hacia la salud, First Advantage me sugirió, controlar el estrés, abrigarse, y lavarse las manos para permanecer sano y seguro.
4. El **cuarto** paso hacia la salud, First Advantage me sugirió, no conducir estando bajo la influencia del alcohol, controlar el estrés, abrigarse, lavarse las manos para permanecer sano y seguro.
5. El **quinto** paso hacia la salud, First Advantage me sugirió, no fumar, no conducir estando bajo la influencia del alcohol, controlar el estrés, abrigarse, lavarse las manos para permanecer sano y seguro.
6. El **sexto** paso hacia la salud, First Advantage me sugirió, ajustarse el cinturón de seguridad, no fumar, no conducir estando bajo la influencia del alcohol, controlar el estrés, abrigarse, lavarse las manos para permanecer sano y seguro.
7. El **séptimo** paso hacia la salud, First Advantage me sugirió, realizarse exámenes de salud en forma periódica, ajustarse el cinturón de seguridad, no fumar, no conducir estando bajo la influencia del alcohol, controlar el estrés, abrigarse, lavarse las manos para permanecer sano y seguro.
8. El **octavo** paso hacia la salud, First Advantage me sugirió, aplicarse las vacunas necesarias, realizarse exámenes de salud en forma periódica, ajustarse el cinturón de seguridad, no fumar, no conducir estando bajo la influencia del alcohol, controlar el estrés, abrigarse, lavarse las manos para permanecer sano y seguro.
9. El **noveno** paso hacia la salud, First Advantage me sugirió, monitorear a sus hijos, aplicarse las vacunas necesarias, realizarse exámenes de salud en forma periódica, ajustarse el cinturón de seguridad, no fumar, no conducir estando bajo la influencia del alcohol, controlar el estrés, abrigarse, lavarse las manos para permanecer sano y seguro.
10. El **décimo** paso hacia la salud, First Advantage me sugirió, practicar seguridad contra incendios, monitorear a sus hijos, aplicarse las vacunas necesarias, realizarse exámenes de salud en forma periódica, ajustarse el cinturón de seguridad, no fumar, no conducir estando bajo la influencia del alcohol, controlar el estrés, abrigarse, lavarse las manos para permanecer sano y seguro.
11. El **décimo primer** paso hacia la salud, First Advantage me sugirió, preparar la cena en forma segura, practicar seguridad contra incendios, monitorear a sus hijos, aplicarse las vacunas necesarias, realizarse exámenes de salud en forma periódica, ajustarse el cinturón de seguridad, no fumar, no conducir estando bajo la influencia del alcohol, controlar el estrés, abrigarse, lavarse las manos para permanecer sano y seguro.
12. El **décimo segundo** paso hacia la salud, First Advantage me sugirió, alimentarse bien y mantener una vida activa, preparar la cena en forma segura, practicar seguridad contra incendios, monitorear a sus hijos, aplicarse las vacunas necesarias, realizarse exámenes de salud en forma periódica, ajustarse el cinturón de seguridad, no fumar, no conducir estando bajo la influencia del alcohol, controlar el estrés, abrigarse, lavarse las manos para permanecer sano y seguro.

*Para mas información o para hablar con un profesional de FSAP, por favor llame al 1.800.935.9551*

*El FSAP es un programa de asistencia confidencial y voluntario, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año sin costo alguno para los empleados.*