Un cuadrado azul y blanco con texto

Descripción generada automáticamente

**INTRODUZCA EL CÓDIGO DE ACCESO DE LA EMPRESA A CONTINUACIÓN Y ELIMINE ESTE CUADRO ANTES DE LA DISTRIBUCIÓN**

**Mejore su bienestar con Calm**

Calm es una de las aplicaciones de bienestar mejor valoradas diseñada para aumentar su bienestar. Esta aplicación confidencial está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana sin costo para usted como parte de sus beneficios. Use Calm cuando más le convenga para trabajar en lo que sea más importante para usted, incluido lo siguiente:

• Descubrir herramientas prácticas, ejercicios de respiración y cursos rápidos diseñados para ayudarle a manejar los síntomas del estrés y la ansiedad, y a controlarlos en el momento.

• Relajarse y conciliar el sueño más fácilmente con tranquilas historias para dormir leídas por celebridades, meditaciones, sonidos naturales y selecciones musicales exclusivas.

• Obtener herramientas de conciencia plena, consejos y motivación para aquietar la mente, crear hábitos saludables y cultivar la positividad a través de sesiones y cursos breves guiados.

Escanee el siguiente código QR o ingrese a [este enlace](https://www.calm.com/b2b/ews/subscribe) para crear una cuenta y registrarse en la aplicación Calm. Luego, cuando se le solicite, introduzca el código de acceso de su empresa: **[introducir código de empresa aquí].**

Un código QR con cuadrados azules

Descripción generada automáticamente

¿Ya tiene la aplicación?

1. Abra la aplicación.

2. Vaya a Perfil > Configuración > Vincular suscripción de organización.

3. Ingrese el código de organización Optum EWS.

4. En el campo de “código de grupo”, ingrese el código de acceso de la empresa: **[introducir código de empresa aquí]**.