

Programa de asistencia para empleados

¿Qué es?

Servicios de trabajo/vida

- Los especialistas en trabajo/vida pueden ayudarlo a navegar recursos o dar acceso a seminarios web y bases de datos autoguiados sobre los siguientes temas:
 - Investigación de cuidado infantil
 - Recursos de cuidado de ancianos
 - Problemas financieros o legales
 - Soporte de reubicación

Programa de asistencia para empleados (EAP)

- El EAP ofrece asesoramiento confidencial a corto plazo de consejeros profesionales con licencia para una variedad de problemas personales, ayuda a lograr el equilibrio trabajo/vida, o ayuda de emergencia las 24 horas, los 7 días de la semana en una crisis.
 - Estrés, ansiedad o depresión
 - Problemas de relación y familia
 - Abuso de sustancias
 - Ira, pérdida y dolor
 - Transiciones de vida
 - Referencias para cualquier tratamiento adicional

Recursos de salud mental

Los siguientes proporcionan acceso a recursos de salud mental gratuitos o descontados:

Unum EAP – Soporte ilimitado en línea o por teléfono y 3 visitas en persona con un consejero profesional con licencia sin costo

Unum.com/lifebalance

1.800.854.1446

Aplicación Sydney – Visite *anthem.com* y/o descargue la aplicación móvil de **Sydney Health**

Salud en línea en vivo – Los programas descontados están disponibles en *startlivehealthonline.com*