



El estrés es una parte necesaria de la vida. Y, a veces, surge de acontecimientos positivos como la llegada de un bebé o un importante ascenso laboral. Una vez que la emoción se desvanece, pueden comenzar las preocupaciones.

Si le gustaría recibir ayuda para adaptarse a una “nueva normalidad”, el Programa de Asistencia al Empleado le ofrece apoyo confidencial para manejar lo siguiente:

- Estrés, ansiedad y depresión
- Necesidades familiares y de la crianza de los hijos
- Asuntos en el lugar de trabajo
- Problemas de sueño
- Abuso de sustancias

¿Cómo funciona?

Llame para hablar con un especialista que escuchará sus necesidades y lo conectará con el recurso apropiado, ya sea un profesional clínico, un asesor, un mediador, un abogado o un asesor financiero. Usted puede aprovechar el asesoramiento a corto plazo u obtener una referencia para recibir atención durante más tiempo. Y nosotros haremos todo lo que esté a nuestro alcance para satisfacer sus preferencias culturales, de idioma o de género.

¿Qué es un profesional clínico?

Un profesional clínico puede ser un psicólogo, un especialista con una maestría capacitado en trabajo social, asesoramiento profesional o terapia familiar y matrimonial.

¿Cuánto cuesta?

Como parte de sus beneficios, los servicios del Programa de Asistencia al Empleado están disponibles sin costo extra para usted. Esto incluye referencias, visitas a profesionales clínicos dentro de la red, acceso a liveandworkwell.com y consultas iniciales con mediadores o expertos financieros y legales.

¿Quiere continuar con un abogado después de la consulta? Recibirá un descuento del 25 por ciento.

¿Qué otros recursos están disponibles?

Usted y su familia también tienen acceso privado las 24 horas a liveandworkwell.com. Este sitio de Internet interactivo ofrece herramientas y recursos para ayudarle a mejorar su trabajo, su salud y su vida. En el sitio, usted puede:

- Consultar información sobre sus beneficios
- Enviar solicitudes de servicios en línea
- Buscar en el directorio de profesionales clínicos en línea
- Usar nuestros centros de ayuda virtual para encontrar información y recursos sobre cientos de asuntos cotidianos de la vida personal y laboral
- Tener acceso a calculadoras financieras, artículos legales y otras herramientas
- Buscar guarderías, asilos de convalecencia y otros recursos locales en nuestras bases de datos
- Participar en programas interactivos y personalizados de autosuperación

Cualquier miembro de su familia puede usar liveandworkwell.com, incluso los hijos que vivan lejos de casa.

Especialmente diseñado para simplificarle la vida.

Llamar no tiene ningún costo.

Acceso fácil las 24 horas del día para obtener ayuda confidencial.

Llamar no tiene ningún costo.

¿Es confidencial el Programa de Asistencia al Empleado?

Sí. Todos los registros se mantienen confidenciales, de acuerdo con las leyes federales y estatales. Nunca compartimos sus registros personales con la empresa para la cual usted trabaja ni con ninguna otra persona sin su autorización.

Personas reales. Vida real. Soluciones reales.

Su Programa de Asistencia al Empleado

800-622-7276

O inicie sesión en liveandworkwell.com

Código de acceso: PFP

Viva y trabaje bien:

- Servicios de terapia
- Asesoramiento legal y financiero
- Apoyo familiar
- Ayuda con la pareja
- Y más

Este programa no se debe usar para necesidades de atención de urgencia ni de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Este programa y sus componentes tal vez no estén disponibles en todos los estados, y es posible que se apliquen exclusiones de cobertura.

© 2016 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. PRJ2268 61485-122016 121420



ES IMPOSIBLE

— *estar estresado* —

CUANDO LAS COSAS VAN BIEN.

VERDADERO o FALSO

FALSO.

Incluso las cosas buenas pueden causar estrés.