

# Recursos para el bienestar emocional y para compaginar la vida laboral y familiar a fin de sacar la mejor versión de sí mismo

SupportLinc ofrece orientación especializada para ayudarle a usted y a su familia a abordar y resolver problemas del día a día



## Asistencia inmediata

Póngase en contacto telefónico con un médico titulado disponible 24 horas al día, 7 días a la semana y 365 días al año cuando solicite ayuda.



## Asesoramiento a corto plazo

Acceso gratuito a sesiones de asesoramiento en persona o virtualmente (vídeo) para resolver inquietudes emocionales, como el estrés, la ansiedad, la depresión, el agotamiento o el consumo de sustancias.



## Orientación

Obtenga asistencia por parte de un orientador para darle un impulso a su estado emocional, aprender hábitos saludables, establecer rutinas nuevas, desarrollar su resiliencia y mucho más.



## Ventajas para compaginar la vida laboral y familiar

Obtenga consultas de expertos para cuestiones financieras y jurídicas. Los especialistas en conciliación de la vida laboral y familiar también facilitan referencias para las necesidades cotidianas, como el cuidado de niños o ancianos, mascotas, mejoras en el hogar o reparación de vehículos.



## Confidencialidad

Las estrictas normas de confidencialidad garantizan que nadie sabrá que ha accedido al programa sin su permiso por escrito, salvo que lo exija la ley.



## Su portal web y aplicación móvil

- Cree un perfil personal para acceder rápidamente a servicios de asistencia y un médico titulado.
- Reciba recomendaciones y opciones de atención según sus necesidades específicas.
- Comuníquese con un orientador a través de mensajes de texto.
- Asista a sesiones anónimas de grupo sobre varios temas.
- Refuerce su salud mental y bienestar a su propio ritmo con terapia digital autoguiada.
- Descubra cursos Flash, autoevaluaciones, calculadoras financieras, recursos profesionales, artículos, hojas de consejos y vídeos.



## Comience con el Mental Health Navigator

Deje de lado las suposiciones sobre su estado emocional. Visite su portal web o aplicación móvil para completar la breve evaluación de Mental Health Navigator. Inmediatamente, recibirá orientación personalizada para acceder a atención y apoyo.



Descargue la aplicación móvil hoy mismo.



1-800-475-3327



supportlinc.com

código de grupo: **alvarado**