



Estimado/a empleado/a de Alvarado ISD

Gestionar el trabajo y la vida familiar a veces puede ser un desafío. Nos complace anunciar que SupportLinc está disponible con recursos para el bienestar emocional y la conciliación de la vida laboral y personal para sacar lo mejor de usted. Su programa, que es facilitado por CuraLinc Healthcare, le ofrece asesoramiento para abordar y resolver problemas del día a día sin costo para usted ni su familia.

Las características incluyen:



Apoyo en el momento. Comuníquese con un médico licenciado por teléfono las 24 horas del día durante los 365 días del año cuando llame para recibir asistencia a fin de que le ayuden a resolver cuestiones relacionadas con estrés, ansiedad, depresión, desgaste, duelo, presión laboral, problemas de pareja, consumo de drogas u otros problemas de salud emocional.



Asesoramiento a corto plazo. Acceda a sesiones gratuitas de asesoramiento de manera presencial o virtual (por video) con un asesor que estará disponible en el momento y lugar que le sean más convenientes.



Orientación. Obtenga asistencia por parte de un orientador para mejorar su estado emocional, aprender nuevos hábitos saludables, establecer nuevas rutinas, aumentar su capacidad de recuperación y más.



Beneficios laborales y personales. Acceda a consultas con expertos para asuntos financieros, legales y de robo de identidad. Los especialistas en vida laboral y personal también brindan remisiones que ayudan a abordar las necesidades del día a día, como cuidado de niños o adultos mayores, cuidado de mascotas, mejoras en el hogar, reparación de vehículos, viajes, educación y alojamiento.



Portal web y aplicación móvil. Obtenga ayuda para sobrellevar los retos de la vida desde la comodidad de su computadora, teléfono o tableta. Reciba recursos del programa y opciones de asistencia según sus necesidades particulares. Simplemente cree un perfil personal para acceder a toda la información y recursos valiosos que le ofrece su programa.



Terapia por mensajes de texto. Envíese mensajes de texto y de voz y reciba recursos de lunes a viernes por parte de un asesor licenciado a través de la aplicación Textcoach®, ya sea en la versión móvil o de escritorio.



Terapia digital autoguiada. Mejore su salud mental y bienestar general a su propio ritmo con la inspiración diaria y los recursos digitales autoguiados de Animo para promover un cambio de conducta significativo y duradero.



Apoyo digital en grupo. Participe en sesiones moderadas y confidenciales en grupo llevadas a cabo por asesores licenciados mediante la plataforma Virtual Support Connect para tratar temas como estrés, duelo, atención plena, evitar el desgaste y más.



Mental Health Navigator. Mejore su estado emocional dejando de hacer suposiciones. Complete una breve evaluación y reciba asistencia personalizada para acceder al apoyo y los recursos del programa.

Todas las solicitudes de información o asistencia son gratuitas y completamente confidenciales. Puede ponerse en contacto con SupportLinc las 24 horas del día durante los 365 días del año. Acceda a apoyo en cualquier momento y en cualquier lugar según su conveniencia mediante la información que figura a continuación.



1-800-475-3327



supportlinc.com
código grupal: alvarado



support@curalinc.com



¡Descargue
la aplicación
móvil
hoy mismo!

Apoyo para los problemas del día a día. Todos los días.