

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: **waxahachieisd**