



Cuando la lista de las cosas que te estresan es larga y la lista de cosas por hacer es aún más larga



Cuando te enfrentas a las presiones del día a día, puede ser fácil simplemente sonreír y decir, “Estoy bien”. Pero a veces, las emociones como el estrés, la tristeza o el enojo pueden perdurar.

En esos momentos, puedes contar con la ayuda de Soluciones para el bienestar emocional. Este es un programa de asistencia al empleado (EAP), moderno y flexible que en conjunto con WorkLife Services ofrece apoyo para la vida diaria. Llama a Soluciones para el bienestar emocional las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para hablar de lo que te preocupa y obtener los recursos que pueden ayudarte. No necesitas buscar cuando necesites cuidado de niños, reparaciones domésticas, asistencia para personas mayores u otros servicios en tu comunidad porque WorkLife Services te proporciona una lista verificada. También puedes encontrar en línea artículos, videos y herramientas útiles para ti. Estos servicios están disponibles sin costo adicional para todos los miembros de tu núcleo familiar, incluso para los hijos que viven fuera de casa.

Apoyo para  
**cada día**  
de tu vida



Para obtener más información, escanea el código QR o visita [liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com).

Para encontrar el apoyo adecuado para ti, regístrate con tu ID de HealthSafe o ingresa con el código de acceso de tu empresa: 11040

**Disponibilidad las 24 horas del día, los 7 días de la semana** | **Confidencial** | **Sin costo para ti**

# Más información sobre lo que tienes a tu disposición

## Soluciones para el bienestar emocional:

### Asesoramiento personal

8 visitas de asesoramiento presenciales o virtuales con un proveedor de nuestra amplia red, sin costo alguno.

### Asesoramiento financiero con expertos

Hasta 60 minutos de asesoría gratuita (en incrementos de 30 minutos) con un asesor financiero certificado para cada cuestión de finanzas. Acceso a numerosas herramientas y bibliotecas jurídicas y financieras que te ayudarán a administrar tus finanzas.

### Servicios de asesoría jurídica y mediación

Consulta gratuita de 30 minutos por teléfono o en persona con un abogado o mediador cualificado, de cada estado del país en específico, para cada asunto jurídico. Después de la consulta inicial, la continuidad del servicio tiene un descuento del 25% sobre la tarifa actual del bufete de abogados.

### Herramientas digitales para el cuidado personal

Visita [liveandworkwell.com](https://www.liveandworkwell.com) para acceder a nuestra serie de herramientas y recursos. Descubre las soluciones y técnicas clínicas que mejor se adaptan a tus necesidades para ayudarte a controlar el estrés, la ansiedad y otras cuestiones, todo en un solo lugar y de forma conveniente.

### Visitas virtuales

La tecnología que se adapta a la normativa de la HIPAA ofrece servicios de video, convenientes y accesibles, en la privacidad y comodidad de tu casa o donde tú prefieras. En todos los estados hay proveedores de telemedicina certificados.



# WorkLife Services:

## Asistencia para adultos y personas mayores

- Duelo y pérdida
- Planes para el retiro
- Programas de cuidado diurno de adultos
- Cuestiones financieras y jurídicas
- Opciones de asistencia a domicilio y de enfermería

## Apoyo infantil y familiar

- Opciones para el cuidado de niños
- Recursos para la adopción
- Campamentos diurnos y de verano
- Atención de urgencia y a niños enfermos
- Grupos de apoyo para padres de familia y familias

## Apoyo para enfermedades y afecciones crónicas

- Servicios de relevo a cuidadores
- Servicios de cuidados
- Tecnología asistencial
- Recursos para vivienda asequible
- Recursos para comidas y transporte

## Servicios convenientes

- Servicios para mascotas
- Soluciones de viaje (de negocios y de placer)
- Reparaciones y mantenimiento para vehículos y residencial
- Recomendaciones para ir de compras, comer y divertirse

## Recursos para la educación

- Enseñanza en casa
- Asesoría para la educación profesional
- Clases de educación para adultos
- Planes de educación individuales
- Recomendaciones de escuelas y universidades



Llama al

**1-866-248-4104**

Visita

**liveandworkwell.com.**

Ingresa el código de acceso de tu empresa: 11040

**Disponibilidad**  
las 24 horas del día,  
los 7 días de la semana

**Confidencial**

**Sin costo**  
para ti

Soluciones para el bienestar emocional de Optum, se conoce como un Programa de Asistencia al Empleado (EAP) en California.

**Este programa no se debe usar en casos de emergencia o cuando la atención urgente es necesaria. En casos de emergencia, llama al 911 o acude a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no sustituye la atención médica o de un especialista. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliados, o contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., empresa de trabajo o plan de salud). Este programa y sus diferentes partes pueden no estar disponibles en todos los estados o para grupos de todos los tamaños y están sujetos a cambios. Pueden aplicar exclusiones y limitaciones de la cobertura. Fotos de archivo. Fotos de modelos.