

# RECURSOS PARA LA VIDA LABORAL Y PERSONAL

## PROGRAMA DE ASISTENCIA AL EMPLEADO

A todos nos viene bien un poco de ayuda a veces. En esos momentos, usted puede hacer uso del EAP. A través del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de ComPsych, usted puede hablar con un asesor sumamente capacitado y compasivo que puede ayudarles a usted y a su familia las 24 horas del día, los 7 días de la semana, con cosas como:

### Terapia Gratuita a Corto Plazo

- ✓ Estrés y ansiedad
- ✓ Problemas maritales/de pareja
- ✓ Duelo, pérdida y adaptaciones en la vida
- ✓ Abuso de sustancias
- ✓ Manejo de la depresión menor

Su beneficio incluye 6 sesiones de terapia individuales por miembro de la familia, por asunto, por año sin costo alguno para usted.

## Soluciones para la Vida Laboral y Personal

Obtenga la ayuda que necesite cada día con las soluciones para la vida laboral y personal. Llame al número que se indica al final de la página para recibir ayuda con temas, que incluyen:

- ✓ Buscar cuidado para los hijos, mascotas o personas de la tercera edad
- ✓ Encontrar una vivienda
- ✓ Buscar ayuda financiera
- ✓ Preparar un testamento
- ✓ Enviar a un hijo a la escuela
- ✓ Planificar un proyecto o evento importante

## RECURSOS EN LÍNEA



A través del sitio de Internet de ComPsych, tiene acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a información, herramientas y apoyo esenciales.

### QUÉ ESPERAR:

- Descuentos en productos y servicios
- Videos, pódcast y artículos educativos
- Capacitaciones a pedido
- Obtenga respuestas personalizadas a sus preguntas con “Ask the Expert” (Pregúntele al Experto)

### CÓMO ACCEDER:

1. Visite [guidanceresources.com](https://guidanceresources.com)
2. Haga clic en “Register” (Registrarse)
3. Ingrese la Id. de Internet: **KAIROSEAP**
4. Termine de registrarse