



TOME LAS  
RIENDAS

— DE SU —

**BIENESTAR**

MENTAL

*Invited*



El bienestar mental consiste en mantener el equilibrio, manejar el estrés de la vida y afrontar con confianza los desafíos inesperados. Ya sea que esté lidiando con el estrés financiero, cuidando a un hijo enfermo, atravesando problemas de pareja o enfrentando la pérdida de un ser querido, contar con los recursos necesarios para sobrellevar la situación y cuidar su bienestar nunca ha sido tan importante. El año pasado, el 43 % de los estadounidenses afirmó sentirse más ansioso que el año anterior, y el 53 % identificó el estrés como su mayor desafío.<sup>1</sup> El estrés continuo no solo puede afectar gravemente la salud, sino también impactar la vida diaria, las relaciones, la productividad laboral y la calidad de vida en general.

Queremos eliminar los estigmas que rodean la salud mental, el bienestar y la búsqueda de apoyo. Aquí tenemos buenas noticias: Como empleado de Invited, usted y su familia tienen acceso a recursos de bienestar mental asequibles.



## ¿Preguntas?

Comuníquese con un **especialista en beneficios de Invited** al **(833) 964-2967** o envíe un correo electrónico a [invitedbenefits@avantsb.com](mailto:invitedbenefits@avantsb.com).

---

<sup>1</sup>Encuesta anual de 2024 de salud mental de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría

# Beneficios que lo mantienen en un buen camino: En cualquier momento y en cualquier lugar

Ofrecemos una variedad de recursos para apoyar el bienestar mental y social de **todos los empleados de Invited**. Además, si se inscribió en un plan médico de Invited, tiene algunos beneficios adicionales disponibles.

## Apoyo GRATIS para el bienestar mental y general (todos los empleados)

Usted y su familia tienen acceso al apoyo gratis para el bienestar mental y general a través de **SupportLinc**, nuestro Programa de asistencia para empleados (EAP). El EAP puede ayudarle a superar diferentes desafíos, como las dificultades conyugales, y brindarle asesoramiento ante el duelo y la ansiedad con **seis sesiones gratis por incidente, por año**.

SupportLinc también ofrece orientación legal y financiera, y puede hacer referencias para:



**Necesidades diarias**, como reparación de casas y automóviles, viajes, cuidado de mascotas y oportunidades de voluntariado



**Cuidado de dependientes a cargo**, lo que incluye guarderías, cuidado infantil en el hogar, niñeras y programas recreativos



**Cuidado de adultos mayores**, incluidos centros para adultos, servicios de asistencia y atención médica domiciliaria



## Conectándonos

La atención está disponible siempre y cuando sea más conveniente para usted (por ejemplo, por teléfono, correo electrónico, chat en vivo o sesiones presenciales). Puede comunicarse con SupportLinc:

- **Por teléfono** al (888) 881-LINC (5462) (nombre de usuario: invitedclubs)
- **En línea** escaneando el código QR o visitando [supportlinc.com](https://supportlinc.com) (nombre de usuario: invitedclubs)

Los servicios confidenciales de SupportLinc están disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana.



# ¿Se inscribió en un Plan médico de Invited?

## ¡Aún hay más!

Además de nuestros recursos de SupportLinc, usted y sus dependientes a cargo tienen acceso a estos beneficios adicionales de bienestar mental:



**Consultas gratis e ilimitadas de telemedicina a través de HealthJoy**, una aplicación móvil que lo conecta con terapeutas y psiquiatras matriculados de alta calidad. Puede programar citas por video o teléfono para usted y sus dependientes a cargo mayores de 13 años a través de la aplicación HealthJoy.



**¡LO NUEVO para 2025! Copago de \$10 para las consultas presenciales de bienestar mental** tanto dentro como fuera de la red, para usted y sus personas a cargo cubiertas, si se inscribió en nuestro Plan médico UHC Choice Plus PCPO.



**Copago de \$30** para las consultas de bienestar mental con proveedores de Nivel 1 dentro del Plan Médico SimplePay para afiliados y sus dependientes a cargo cubiertas.



**20 % de coseguro** después del deducible para los afiliados de HDHP.

\* Los servicios de atención médica cubiertos fuera de la red están sujetos al monto permitido y serán el menor de los cargos facturados por el proveedor o hasta el 300 % del nivel de reembolso de Medicare.



# Todo el apoyo que necesita... justo al alcance de la mano

Para conectarse con un proveedor de telemedicina:



1 Descargue y active la aplicación HealthJoy

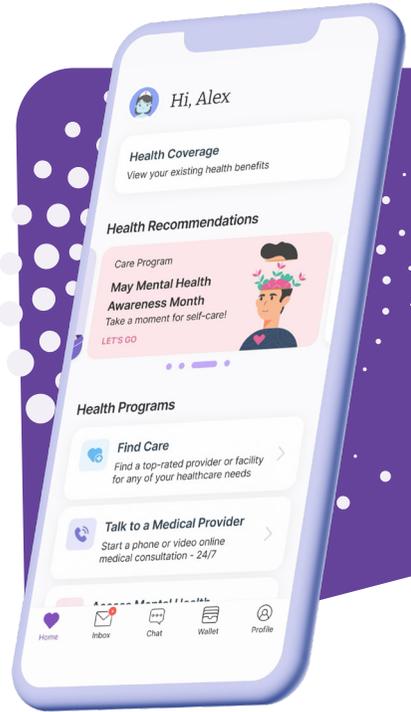


2 Complete el registro fácil y rápido con Teledoc en la aplicación HealthJoy



3 Inicie una consulta en línea o llame a HealthJoy al **(877) 500-3212** (disponible las 24 horas del día, todos los días)

## HealthJoy



## ¡Próximamente!

Estamos rediseñando [InvitedBenefits.com](https://www.invitedbenefits.com) para facilitar aún más el acceso a información y recursos sobre beneficios. El sitio web de beneficios sigue disponible. Manténgase al tanto de más detalles sobre las mejoras en las próximas semanas.





# Apoyamos su bienestar mental

A continuación, se presentan algunos escenarios de la vida real que pueden afectar el bienestar mental de las dependientes, y se recomiendan recursos y actividades para ayudar a superar estos desafíos.

Situación hipotética	Recursos y actividades recomendados (no es una lista inclusiva)	Cómo ayuda
<b>Estrés vital, ansiedad, depresión, trastornos del estado de ánimo, trastorno de estrés postraumático (TEPT) y otros desafíos relacionados con el bienestar mental</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SupportLinc y HealthJoy</li> <li>• Hable con un terapeuta, asista a terapia grupal o conéctese con un grupo de padres</li> <li>• Médico de cabecera</li> <li>• Psiquiatra (medicamentos, cuando corresponda)</li> <li>• Ejercicio y meditación</li> <li>• Fondo para el cuidado de los empleados (empleados que experimenten crisis o dificultades)</li> <li>• Instituto Nacional de Salud Mental</li> <li>• Administración de Servicios sobre Salud Mental y Abuso de Sustancias</li> <li>• Línea de vida para la prevención del suicidio y crisis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprenda técnicas para gestionar el estrés</li> <li>• Comprenda cómo el estrés afecta su salud física (por ejemplo, fatiga, irritabilidad, dificultad para concentrarse, insomnio, dolores de cabeza o problemas digestivos, etc.)</li> <li>• Únase a un grupo de apoyo (por ejemplo, desafíos en la crianza, pérdida del trabajo, reubicación en una nueva área, enfrentar una crisis de salud personal o familiar, etc.)</li> <li>• La actividad física suele ayudar a mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés, aumentar la autoestima, etc.</li> <li>• Mejore la comunicación con los demás o aprenda a conocerse mejor</li> <li>• Reconozca los síntomas emocionales y mentales (por ejemplo, preocupación constante, nerviosismo, inquietud, sentirse abrumado, tener pensamientos negativos, etc.)</li> <li>• Hable con alguna persona sobre sus sentimientos, sobre todo si tiene una crisis inmediata</li> </ul>
<b>Abuso en el hogar (incluye el abuso físico y emocional)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SupportLinc y HealthJoy</li> <li>• Hable con un terapeuta o grupos de abuso en el hogar</li> <li>• Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica</li> <li>• Administración de Servicios sobre Salud Mental y Abuso de Sustancias</li> <li>• Recursos del Programa local contra la violencia familiar de Salud y Servicios Humanos</li> <li>• Fondo para el cuidado de los empleados (empleados que experimenten crisis o dificultades)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprenda mejor qué es el abuso en el hogar, incluidos los aspectos físicos y emocionales</li> <li>• Aprenda cómo transitar el abuso en el hogar y en dónde buscar ayuda</li> <li>• Elabore un plan para sentirse seguro</li> <li>• Aprenda sobre el cuidado personal y los límites</li> <li>• La línea directa es anónima, está disponible en varios idiomas y proporciona acceso a recursos de apoyo y refugios locales</li> </ul>
<b>Dificultades económicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SupportLinc y HealthJoy</li> <li>• Hable con un terapeuta</li> <li>• Asesoría financiera y recursos de capacitación sobre la gestión de los créditos y las deudas, etc.</li> <li>• Fondo para el cuidado de los empleados (empleados que experimenten crisis o dificultades)</li> <li>• Aplicaciones de balance económico o herramientas de seguimiento</li> <li>• Fondo Oficina para la Protección Financiera del Consumidor (herramientas y recursos financieros)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprenda sus ingresos, gastos y objetivos financieros, y capacítese para enfrentar los desafíos financieros con confianza (por ejemplo, cómo manejar las deudas, crear un fondo de emergencia y mejorar su educación financiera)</li> <li>• Reciba ayuda con la planificación financiera para reducir su preocupación económica futura (por ejemplo, ahorros para la jubilación, estrategias de inversión)</li> <li>• Realice un seguimiento de los gastos y el progreso financiero con mayor precisión</li> <li>• Tome decisiones inteligentes basadas en los ingresos y los gastos</li> </ul>
<b>Duelo por pérdida (ser querido, mascota, amigo, relación, padre o madre, hijos)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SupportLinc y HealthJoy</li> <li>• Hable con un terapeuta</li> <li>• Terapia grupal o grupos de apoyo</li> <li>• Administración de Servicios sobre Salud Mental y Abuso de Sustancias</li> <li>• Asuntos de Veteranos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprenda sobre las etapas del duelo</li> <li>• Conozca estrategias de afrontamiento y cómo manejar las emociones</li> <li>• Únase a un grupo de apoyo para darse cuenta de que no está solo</li> <li>• Ofrezca un espacio seguro para procesar las emociones y comparta sus pensamientos para reducir el aislamiento</li> <li>• Ofrezca apoyo práctico (por ejemplo, entrega de comidas, asistencia con las tareas domésticas)</li> </ul>

## Recursos de Invited

**SupportLinc & HealthJoy:** Revise la información de este correo.

**Fondo para el cuidado de los empleados de Invited:** [InvitedEmployeeCareFund.com](https://www.invitedemployee.com)



*Algunas dependientes sienten que aportar puede ser una manera significativa de conectarse con los demás. Si no está experimentando crisis o dificultades en este momento, considere aportar al Fondo para ayudar a los empleados necesitados.*

## Recursos adicionales

**Administración de Servicios sobre Salud Mental y Abuso de Sustancias:** [samhsa.gov](https://www.samhsa.gov)

**Asuntos de Veteranos:** [VA.gov](https://www.va.gov)

**Oficina para la Protección Financiera del Consumidor:** [consumerfinance.gov](https://www.consumerfinance.gov)

**Línea de vida para la prevención del suicidio y crisis:** Llame o envíe un mensaje de texto al 988

**Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica:** [thehotline.org](https://www.thehotline.org) (800) 799-7233 | texto al BEGIN to 88788

<sup>1</sup>Asociación Psicológica Estadounidense (2019). Los estadounidenses se abren más al hablar sobre la salud mental. [Apa.org](https://www.apa.org).



5221 North O'Connor Blvd., Suite 300  
Irving, TX 75039

Su bienestar mental es importante; sepa lo que funciona para usted y dónde podría buscar apoyo. Mire el contenido para aprender más sobre los beneficios de bienestar mental y obtener una vista previa del sitio web que actualizamos hace poco: [InvitedBenefits.com](https://www.invitedbenefits.com).

PRESORTED  
FIRST CLASS MAIL U.S.  
POSTAGE  
PAID  
ADDISON, TX  
PERMIT NO. 6