

# Recursos para el bienestar emocional y la conciliación de la vida laboral y personal para sacar lo mejor de usted

SupportLinc ofrece orientación especializada para ayudarle a usted y a su familia a abordar y resolver problemas del día a día



## 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.



## Asesoramiento a corto plazo

Acceda a sesiones gratuitas de asesoramiento de manera presencial o virtual (por video) para resolver problemas emocionales como estrés, ansiedad, depresión, agotamiento o consumo de drogas.



## 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.



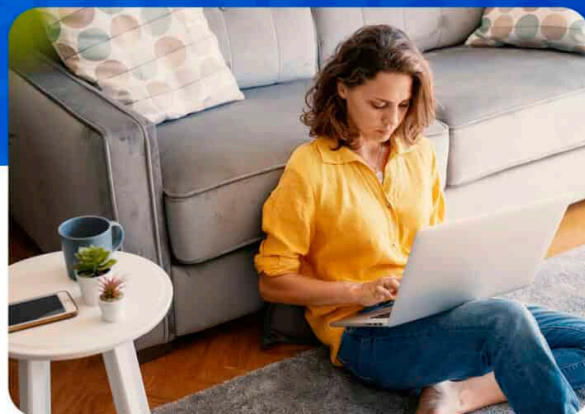
## Beneficios laborales y personales

Obtenga referencias económicas y legales, así como recursos para cuidados de ancianos o infantiles, mascotas, renovaciones en el hogar, viajes, educación y mucho más.



## Confidencialidad

Estándares estrictos de confidencialidad para asegurar que nadie sepa que accedió al programa sin su permiso por escrito, a menos que así lo requiera la ley.



## El portal web y la aplicación móvil

- Cree un perfil personal para acceder rápidamente al apoyo de un médico licenciado
- Complete la breve evaluación del Navegador para la salud mental y reciba orientación personalizada e instantánea para tener acceso a atención y soporte
- Reciba recomendaciones y opciones de asistencia según sus necesidades particulares
- Envíese mensajes de texto con un orientador
- Asista a sesiones anónimas de apoyo en grupo para tratar una serie de temas
- Mejore su salud mental y bienestar general a su propio ritmo mediante terapia digital autoguiada
- Descubra cursos rápidos, autoevaluaciones, calculadoras financieras, recursos para carreras profesionales, artículos, documentos con consejos y videos



## Pruebe Mindstream™

Un gimnasio mental con sesiones a pedido para ayudarte a fortalecer tus habilidades de vida y tu salud emocional. Participe en sesiones en cualquier momento y cualquier lugar.



Descargue la aplicación móvil hoy mismo.



1-888-881-5462



supportlinc.com  
código de grupo: [invitedclubs](#)