

Invited Clubs

Su reinicio diario empieza aquí



Su bienestar está por encima de cualquier dificultad puntual: es su capacidad para hacer frente a las exigencias de la vida, adaptarse y encontrar el equilibrio cada día. Un **"reinicio diario"** es un momento pequeño pero significativo que ayuda a refrescar la mente y sentirse en mayor equilibrio.

Visita los recursos y el apoyo que ofrece Invited Clubs para acompañarlo en cada momento, desde el estrés del día a día hasta los momentos más difíciles de la vida.



Los pequeños momentos suman

Para vivir bien, lo primero que hay que hacer es prestar atención a cómo nos sentimos y elegir formas sencillas de recargar la mente y el cuerpo. Encuentre el reinicio que se ajuste a sus necesidades:



Reinicio de la conciencia

Haga una breve pausa para prestar atención a su respiración, postura, ritmo y estado de ánimo.



Reinicio de límites

Silencie las notificaciones o deje la pantalla un momento para tomarse un breve descanso.



Reinicio de la respiración

Relájese con una inhalación y una exhalación profundas.



Reinicio de la perspectiva

Cambie la frase “Estoy desbordado” o “Necesito un momento para recomponerme y reorganizarme”.



Reinicio de la conexión

Envíe un mensaje rápido, haga una llamada o comparta una risa.



Reinicio del movimiento

Camine por el pasillo, estire los hombros o salga un momento a la naturaleza.

“¿Se siente bien?": Consejos

Solo lleva unos segundos fijarse en un compañero de trabajo o un familiar que parece estar pasando por dificultades. Ese pequeño acto o reinicio puede hacer una diferencia real para ambos.

- **Si la persona necesita hablar con alguien**, escuche y ofrezca ayuda.
- **Si la persona necesita ayuda adicional**, sugiera el Programa de asistencia para empleados (EAP) de SupportLinc, que incluye seis sesiones gratis de asesoramiento por incidente para todos los empleados y sus familias, o servicios gratis de Teladoc a través de la aplicación HealthJoy para los empleados inscritos en un plan médico de Invited Clubs.
- **Si la persona está en crisis**, anímela a llamar o enviar un mensaje de texto al 9-8-8 para recibir ayuda inmediata o indíquele que visite [cdc.gov/mental-health/caring](https://www.cdc.gov/mental-health/caring) para obtener recursos adicionales.

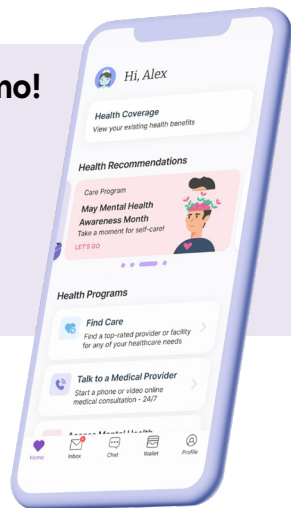
¿Se inscribió en un plan médico de Invited Clubs?

Aproveche los servicios gratuitos de Teladoc

Acceda a consultas gratis e ilimitadas con Teladoc a través de la aplicación HealthJoy, que lo conecta con terapeutas y psiquiatras con licencia de alta calidad, por videoconferencia o teléfono, para personas mayores de 13 años.

¡Conéctese con un proveedor de Teladoc hoy mismo!

- 1 Descargue y active la aplicación HealthJoy.
- 2 Complete la inscripción con Teladoc.
- 3 Inicie una consulta en línea o llame al (877) 500-3212.



Use su cobertura médica

Aproveche al máximo los beneficios de bienestar que ofrece su plan médico. Visite [InvitedBenefits.com](https://www.invitedbenefits.com) para ver lo que está cubierto.

Su bienestar depende de los pequeños momentos del día a día. Comience hoy mismo con un pequeño cambio.



Un apoyo adaptado a sus necesidades

El estrés del día a día puede resultar tan agotador como enfrentarse un reto a largo plazo. Lo importante es contar con el apoyo adecuado para su bienestar, a fin de poder enfrentarse la situación y sentirse lo mejor posible cada día.

Comience explorando el EAP de SupportLinc y los recursos nacionales de salud. Es posible que su plan médico incluya servicios adicionales de apoyo al bienestar mental; el asistente personal de su proveedor puede informarle sobre las opciones disponibles.

Exigencias de la vida diaria



Charles

está cuidando de uno de sus padres ancianos, y las exigencias físicas, emocionales y económicas que conlleva el cuidado diario se están volviendo abrumadoras.



El sitio web de la Administración para la Vida Comunitaria (eldercare.acl.gov/home) ayuda a Charles a encontrar un cuidador de ancianos calificado, proporcionándole ayuda durante el día para que pueda encargarse del cuidado con más facilidad.



Los recursos de apoyo para el cuidado de niños y ancianos (mysupportlinc.com > menú en la esquina superior derecha > My Program Overview [Descripción general de mi programa] > Child and Eldercare Support [Apoyo para el cuidado de niños y ancianos]) lo ayudan a explorar opciones como las residencias asistidas y las comunidades de jubilados para que pueda planificar el futuro con confianza y tranquilidad.



Los recursos de apoyo financiero (mysupportlinc.com > menú en la esquina superior derecha > My Program Overview [Descripción general de mi programa] > Financial Support [Apoyo financiero]) permiten a Charles tener una consulta con un especialista financiero para explorar formas de cubrir el costo adicional de cuidar a su padre.



El acceso a la atención (mysupportlinc.com > Get Care [Obtener atención]) le proporcionará diferentes formas de acceder a la atención. Puede llamar y hablar con un consejero o especialista en vida laboral o programar una cita virtual.



Desde dónde se encuentre

Sesiones gratis para usted

El EAP de SupportLinc está disponible para **todos los empleados** y le ofrece a usted y a su **familia seis sesiones gratis de asesoramiento por incidente al año**: apoyo al bienestar, cuando lo necesite.



Descargue la aplicación móvil SupportLinc para acceder fácilmente a estos recursos de bienestar.



Jessica

tiene diabetes tipo 2 y está pasando por dolor crónico en las manos y los pies, lo que la ha hecho sentir abrumada y estresada. Ha empezado a faltar a las citas con sus amigos, come más comida chatarra y tiene problemas para dormir.



El kit de resiliencia ([Resiliency.tools](#)) le permite a Jessica realizar una autoevaluación, aprender nuevas habilidades para desarrollar su resiliencia y encontrar inspiración y ánimo que la ayuden a controlar su dolor crónico y a sentirse empoderada cada día.



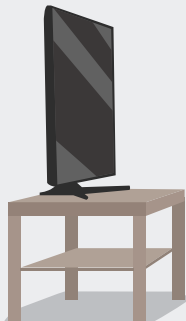
El sitio web de la Asociación Estadounidense de Diabetes (diabetes.org/living-with-diabetes) le brinda a Jessica herramientas prácticas para ayudarla a elaborar un plan de alimentación y ejercicio físico saludable, así como eventos gratis del tipo "Pregunta al experto", impartidos por expertos médicos sobre temas habituales relacionados con la diabetes.



El kit para un sueño saludable ([Sleepfitness.tools](#)) la ayuda a entender la importancia del sueño y cómo construir hábitos saludables para que pueda dormir mejor y tener más energía.



El kit de atención plena ([mindfulness.tools](#)) le brinda a Jessica consejos y prácticas que la ayudan a mantenerse presente, manejar el dolor y reducir el estrés.



Retos importantes de la vida



Jorge y Maria

perdieron a su hijo adolescente en un accidente automovilístico y están teniendo problemas para lidiar con su dolor y el estrés financiero adicional causado por los gastos inesperados.



El apoyo emocional inmediato (888-881-5462) conecta por teléfono a Jorge y Maria con un médico con licencia en cualquier momento que necesiten orientación y apoyo, sin necesidad de programar una cita.



El kit para afrontar el duelo y las pérdidas (griefandloss.tools) ofrece recursos para ayudarlos a superar su duelo como padres y a apoyar a sus hijos supervivientes en su proceso de duelo, mientras todos siguen adelante con su vida día a día.



El fondo para el cuidado de los empleados de Invited Clubs (InvitedEmployeeCareFund.com) puede proporcionarles a Jorge y Maria asistencia financiera para cubrir algunos de los gastos funerarios.





Tyler

está pasando por un divorcio y, por eso, se ha estado sintiendo deprimido. Se dio cuenta de que está bebiendo más alcohol para sobrellevar la situación y quiere ayuda para dar un giro positivo a su vida.



El kit para las adicciones (addictiontoolkit.tools) le ofrece consejos a Tyler, cursos cortos, videos y ejercicios guiados para desarrollar habilidades de afrontamiento y fortalecer la resiliencia.



Virtual Support Connect (app.virtualsupportconnect.com/members/new) le ofrece sesiones grupales moderadas por el médico en las que puede aprender y conectarse con otras personas que pueden estar enfrentando problemas similares.



Mindstream (mindstream.mysupportportal.com) le ofrece a Tyler acceso a sesiones en directo y bajo demanda que fomentan el crecimiento personal y el cuidado de uno mismo para ayudarlo a afrontar problemas como la adicción y la depresión.



La Línea de ayuda nacional de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) (samhsa.gov/find-help/helplines/national-helpline) ofrece apoyo confidencial sin costo las 24 horas del día, los 7 días de la semana, así como derivaciones a otros servicios, para ayudar a Tyler a afrontar la depresión y los problemas relacionados con el alcohol.

Bienestar para todos

De vez en cuando, todos necesitamos un poco de ayuda con nuestro bienestar físico y mental; ambos están relacionados. Invited Clubs puede ayudarlo en el cuidado de su salud.



Visite [InvitedBenefits.com](https://www.invitedbenefits.com) hoy mismo para conocer todos los recursos y las herramientas que necesita para vivir bien todos los días.

Invited Clubs

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