



# A tu lado

## Apoyo a los retos de la vida Aetna Resources For Living<sup>SM</sup>

Seamos sinceros. Algunos días son más fáciles que otros. ¿Sabía que puede obtener ayuda en cualquier momento?

Es fácil. Encuentre apoyo emocional, una mano amiga o un hombro para llorar. Estamos aquí para usted y los miembros de su hogar.

### El trabajo, la vida y todo lo demás

Puede encontrarnos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año con sólo una llamada. Es gratis privado. Puede obtener ayuda con asuntos tales como:

- Estrés diario
- Salud mental y bienestar
- Relaciones personales y profesionales
- Abuso de sustancias
- Conflictos familiares y más

### Simply call us anytime for free support

Lo escucharemos y lo ayudaremos a identificar sus necesidades. Puede optar por hablar con un proveedor local. Nuestra red incluye:

- Consejeros
- Terapeutas familiares y matrimoniales
- Asesores sobre abuso de sustancias

Usted puede encontrar cara a cara o por televideo.

**aetna**<sup>®</sup>

## Inicie sesión o descargue nuestra aplicación para acceder a más recursos

Su sitio web miembro ofrece consejos e información para ayudarle con su bienestar general. Vaya en línea para encontrar:

- Artículos
- Seminarios en línea en vivo y a pedido
- Autoevaluaciones
- Video y más

Asegúrese de descargar la aplicación para su teléfono móvil desde la tienda de aplicaciones del dispositivo. Sólo busque "Resources For Living" para instalarla gratis.

La aplicación está llena de consejos y herramientas para reducir el estrés. También puede leer en cualquier momento nuevos artículos cada mes. Incluso puede utilizar la aplicación para controlar su estado de ánimo y pedirnos que lo llamemos.

## Estaremos listos cuando usted lo esté

Ya sea que esté trabajando o fuera de licencia, siempre estamos aquí para ayudarte. Estamos disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana. Lo mejor de todo es que siempre es gratuito y privado para que nos llames.

Hay servicios confidenciales disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



**Aetna Resources For Living<sup>SM</sup> es el nombre comercial usado para los productos y servicios ofrecidos a través del grupo de compañías subsidiarias de Aetna (Aetna). El programa EAP está administrado por Aetna Behavioral Health, LLC. En California para los planes Knox-Keene Aetna Health of California, Inc. y Health and Human Resources Center, Inc.**

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. Los instructores, educadores y proveedores participantes de la red del programa EAP son contratistas independientes y no son ni agentes ni empleados de Aetna. Aetna no dirige, gestiona, supervisa ni controla los servicios individuales provistos por estas personas y no asume ninguna responsabilidad por los servicios que brindan y, por lo tanto, no puede garantizar ningún resultado. La disponibilidad de algún proveedor en particular no puede estar garantizada y está sujeta a cambios. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios. Para obtener más información con respecto a los planes Aetna, consulte [aetna.com](https://www.aetna.com).

# aetna<sup>®</sup>