

## 20 maneras de utilizar su Programa de Asistencia para Empleados

### Aetna Resources For Living<sup>SM</sup>

Usted tiene demasiadas cosas para hacer. Lograr un equilibrio entre el trabajo y la familia puede ser difícil. Y probablemente, también tenga proyectos a los cuales deba dedicarles tiempo. A veces, tal vez sienta que tiene que hacer todo usted solo. Su Programa de Asistencia para Empleados (EAP, por sus siglas en inglés) es una poderosa herramienta que ya está incluida en su caja de herramientas para toda la vida. No tiene que esperar hasta que las cosas se rompan para llamarnos. Y usted sabe mejor que nadie que los pequeños problemas como una gotera debajo del automóvil pueden ser señal de un problema en el motor. Aborde esos problemas a tiempo y ahorrará tiempo y dinero.



**Estamos aquí para encargarnos de problemas pequeños, problemas grandes y todo lo que hay en el medio. Observe esta lista de razones por las cuales las personas suelen ponerse en contacto con nosotros.**

Podemos ayudarle a usted y a los miembros de su familia con:

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. Manejo del estrés                   | 9. Control de la ira                                | 15. Sufrir una pérdida                          |
| 2. Crianza de los hijos                | 10. Ser firme                                       | 16. Cuidado de familiares ancianos              |
| 3. Relaciones personales               | 11. Reconocer problemas de drogas y alcohol         | 17. Cumplir con sus objetivos                   |
| 4. Mejorar sus finanzas                | 12. Cómo sobrellevar el abuso de sustancias         | 18. Mejorar su felicidad                        |
| 5. Solucionar conflictos               | 13. Lograr un equilibrio entre la vida y el trabajo | 19. Cómo sobrellevar la depresión o la ansiedad |
| 6. Manejo de una enfermedad            | 14. Sentirse abrumado                               | 20. Lograr la vida que usted quiere             |
| 7. Cómo comunicarse con otras personas |   |   |
| 8. Aumento de la confianza             |   |   |

Los servicios del Programa de Asistencia para Empleados son gratuitos, confidenciales y están disponibles las 24 horas del día, los 365 días del año. Llámenos en cualquier momento.

**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 [www.aetna.com](http://www.aetna.com).