

# 20 maneras de utilizar su Programa de Asistencia para Empleados (EAP)



Usted tiene demasiadas cosas para hacer. A veces, tal vez sienta que tiene que hacer todo usted solo. Pero no estás solo.

**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
2. Crianza de los hijos
3. Construcción de relaciones más sólidas
4. Mejorar sus finanzas
5. Cómo lidiar con la ansiedad y la depresión
6. Cómo lidiar con la enfermedad
7. Cómo aumentar su confianza
8. Ayuda para encontrar guarderías o campamentos de verano
9. Manejo de la ira
10. Cómo ser asertivo
11. Planificación de su patrimonio
12. Cómo hacer frente al abuso de sustancias
13. Equilibrio entre la vida y el trabajo
14. Cómo ahorrar para su futuro
15. Duelo por una pérdida
16. Cuidado de los miembros mayores de la familia
17. Cómo cumplir con sus objetivos
18. Cómo tener una consulta legal
19. Cómo salir de su zona de confort
20. Cómo vivir la vida que quiere

Puede llamarnos gratis las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.



Para obtener avisos legales, visite <https://rfl.com/disclaimers-es>.

©2024 Resources for Living  
3263550-02-02-RFL (6/24)  
RFL-COM-Dist

**Resources for Living**<sup>®</sup>