La ayuda está a la espera

Resources for Living ofrece apoyo y recursos que pueden ayudarle con:

- Estrés, ansiedad y depresión
- Trauma, duelo y pérdida
- Relaciones y crianza de los hijos
- Superación y desarrollo personal
- Cuestiones laborales y más

Usted y todos los miembros de su familia tienen apoyo confidencial sin costo alguno, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los hijos que vivan fuera de casa están cubiertos hasta los 26 años.

Visite su sitio web para miembros para comenzar. Arranque la tarjeta de la billetera que aparece debajo y téngala a mano.

Resources *for* Living®

Cliente de impresión
1-XXX-XXX-XXXX, TTY 711
website.com
Nombre de usuario:
Contraseña:

Acceso confidencial las 24 horas

Estamos aquí para usted y los miembros de su hogar 24 horas al día, 365 días al año.

Cliente de impresión
1-XXX-XXX-XXXX, TTY 711
website.com
Nombre de usuario:
Contraseña:

Para obtener avisos legales, visite **rfl.com/disclaimers-es**.

©2024 Resources for Living
3529650-02-01-RFL-EAPWL (9/24)
RFL-COM-Dist

Resources *for* Living®

Apoyo para su bienestar mental y sus necesidades de la vida diaria

Resources *for* Living®

Apoyo por los trayectos de la vida

Apoyo para el bienestar mental

Apoyo psicológico en el momento — Cuando necesite a alguien con quien hablar ahora mismo, podemos ayudarle. Llame y le pondremos en contacto con un consejero que pueda ayudarle con apoyo y asistencia en el momento. Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Consejería para apoyo emocional — Platicar con un consejero le puede ayudar a manejar los problemas que enfrenta. Usted cuenta con acceso a sesiones gratuitas y confidenciales. Elija ver al orientador cara a cara o a través de televideo.

Ayuda confidencial — Nuestros servicios son confidenciales. Esto significa que si usted o algún miembro de la familia llama al número telefónico gratuito, ni su empleador ni alguna otra persona sabrá que usted usó el programa a menos que usted elija mencionarlo.

Legal y financiera apoyo

Dispone de una consulta gratuita de 30 minutos con un experto jurídico o financiero. Llámenos para obtener ayuda con:

- Gestión de la deuda y elaboración de presupuestos
- Planificación patrimonial y fiscal
- Reparación del crédito
- Derecho de familia y de personas mayores
- Mediación
- Robo de identidad y más

Ayuda con las necesidades diarias

Los especialistas pueden ayudarle a equilibrar el trabajo, la vida y todo lo demás. Encuentre soluciones para los problemas cotidianos, incluyendo:

- Cuidado para niños o ancianos
- Planificación para la escuela y universidad
- Apoyo de cuidador
- Necesidades básicas y más

Autocuidado de Mind Companion

Acceda a un programa digital de bienestar mental a su propio ritmo que le ofrece apoyo en cualquier momento. Encontrará sesiones repletas de videos, preguntas interactivas y ejercicios de relajación para ayudarlo a manejar:

- Estrés y ansiedad
- Objetivos y preocupaciones de la relación
- Tristeza o depresión
- Problemas de sueño
- Equilibrio vida/trabajo
- Abuso de sustancias y más

Su sitio web para miembros

Visite su sitio web para miembros para conocer todos los recursos y servicios disponibles para usted.

Conéctese con opciones de asesoramiento, encuentre herramientas y documentos para obtener apoyo legal y financiero y acceda a herramientas de autoayuda. Encontrará contenidos que le motivarán e inspirarán:

- Seminarios web, podcasts y videos
- Autoevaluaciones
- Artículos y blogs
- Recursos comunitarios y más

Visite su sitio web para miembros para comenzar hoy mismo.

Resources *for* Living®

Resources for Living es su lugar de partida para todas sus necesidades de bienestar mental y de la vida cotidiana.

Para obtener avisos legales, visite **rfl.com/disclaimers-es**.

3529650-02-01-RFL-EAPWL (9/24) ©2024 Resources for Living