



# Priorice su bienestar

Independientemente de lo que la vida le depare, el programa ofrece orientación experta para usted y su familia.



## Cómo conectarse con el cuidado



- Comuníquese con un profesional clínico con licencia disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para recibir apoyo inmediato.
- Acceda a sesiones de asesoramiento a corto plazo sin costo, presenciales o por videollamada, para abordar inquietudes como estrés, ansiedad, depresión, agotamiento o abuso de sustancias.
- Comuníquese con un asesor para fortalecer su estado emocional, aprender hábitos saludables, desarrollar resiliencia, y mucho más.

## Simplifique su vida cotidiana con beneficios para equilibrar la vida personal y laboral



- Reciba asesoramiento de expertos para tratar asuntos legales y financieros.
- Obtenga referencias para sus necesidades cotidianas, por ejemplo, para el cuidado de niños, ancianos y mascotas, para hacer mejoras en el hogar o para reparar el auto.



## ¿Prefiere acceder de forma digital? ¡No hay problema!



La plataforma web y la aplicación móvil facilitan la conexión para recibir atención y fortalecer su bienestar, en cualquier momento y en cualquier lugar.

- Cree un perfil personalizado adaptado a sus necesidades.
- Comprenda sus emociones y reciba ayuda mediante revisiones de salud mental.
- Programe sesiones con un profesional clínico con licencia de manera presencial, por video o por mensaje de texto.
- Participe en sesiones grupales anónimas para recibir apoyo y conectarse con otros.
- Realice un seguimiento de su estado de ánimo y lleve un diario para aumentar su autoconciencia y observar su progreso.

## Acceda a recorridos guiados



Explore los programas paso a paso sobre temas relacionados con aliviar la ansiedad, desarrollar la resiliencia y mucho más, con apoyo en cada etapa de su proceso de salud mental.



Estrictos estándares de confidencialidad garantizan que nadie sepa, sin su permiso por escrito, que ha ingresado al programa, a menos que la ley exija lo contrario.

**Inicie sesión hoy para dar el siguiente paso en su camino hacia el bienestar**

888-881-5462

[mysupportlinc.com](https://mysupportlinc.com)

código de grupo: ferrara

