



Programa de
Asistencia a los
Empleados y
Equilibrio entre el
Trabajo y la
Vida Personal

24/7

Programa de
Asistencia a los
Empleados y
Equilibrio entre el
Trabajo y la
Vida Personal

24/7

Apoyo para el cuerpo y la mente.

Seminarios nacionales sobre bienestar del EAP:

Participe en seminarios bimestrales todo el año sobre temas relacionados con inquietudes de la vida real. Puede verlos en vivo o a pedido desde una computadora, un teléfono inteligente o una tableta en: Cigna.com/EAPWebCasts.

Serie sobre concientización con respecto a los problemas de salud del comportamiento:

Ofrecemos seminarios gratuitos enfocados en la concientización con respecto a los problemas de salud del comportamiento, como autismo, trastornos alimentarios, consumo de sustancias y problemas de salud del comportamiento en los niños. Para obtener más información, visite: Cigna.com/individuals-families/health-wellness.

Información sobre suicidio y prevención:

Busque recursos e información sobre crisis en Cigna.com/SuicidePrevention.

Llame en cualquier momento si tiene preguntas o necesita asistencia.

1.877.622.4327

myCigna.com

ID del empleador: EJEMPLO

(para el registro inicial)

Los usuarios de TTY/TDD deben llamar al 711.

Los servicios del Programa de Asistencia a los Empleados (EAP, por sus siglas en inglés) son adicionales a los beneficios de su plan de salud, pero no los reemplazan. Estos servicios son independientes de los beneficios de su plan de salud y no proporcionan reembolsos por pérdidas financieras. La disponibilidad del programa puede variar según el tipo de plan y el lugar, y el programa no está disponible donde esté prohibido por ley.

Es posible que algunos servicios relacionados con el equilibrio entre el trabajo y la vida personal que ofrece el Programa de Asistencia a los Empleados sean suministrados por un proveedor externo contratado por Cigna Healthcare.

Todos los productos y servicios de Cigna Healthcare se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de The Cigna Group, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company y Cigna Behavioral Health, Inc. El nombre de Cigna Healthcare, el logotipo, y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.

Base Catalog 937484SP b 12/24 © 2024 Cigna Healthcare.

Parte del contenido se suministra bajo licencia.

Para los empleados de EJEMPLO y los miembros de su hogar.



Apoyo real para la vida real

Conozca el Programa de Asistencia a los
Empleados y Equilibrio entre el Trabajo y
la Vida Personal



937484SP b 12/24 SR # 67966090-153971670

Estamos para servirle. Para brindarle apoyo. Y para resolver sus problemas.

Con nuestro Programa de Asistencia a los Empleados y Equilibrio entre el Trabajo y la Vida Personal, usted puede recibir apoyo para los problemas cotidianos y los desafíos de la vida. El Programa de Asistencia a los Empleados y Equilibrio entre el Trabajo y la Vida Personal está para conectarle con personas reales que podrán ayudarle a encontrar soluciones reales para los desafíos de la vida.

Estos servicios son confidenciales y están disponibles sin costo adicional para usted y cualquier persona que viva en su hogar.



Para acceder a ejercicios de concientización y descubrir técnicas para controlar el estrés, explore nuestro Conjunto de herramientas para controlar el estrés en Cigna.com/ManagingStress.



Salud emocional

Reciba de 1 a 3 sesiones por problema, por año, con un consejero con licencia exclusivo, sin ningún costo para usted. Para comenzar, llame o use el chat en vivo para obtener una referencia. Las sesiones pueden ser cara a cara o virtuales, sobre diferentes temas, como por ejemplo:

- Relaciones y crianza de los hijos
- Salud del comportamiento y consumo de sustancias
- Control del estrés

Usted y cualquier persona que viva en su hogar podrán hacer consultas telefónicas confidenciales sin costo. Trabaje con un profesional clínico con licencia del EAP durante 20–30 minutos por sesión telefónica. Puede llamar con la frecuencia que desee para varias inquietudes y tendrá hasta dos sesiones telefónicas por problema.

Referencias para cuestiones domésticas

Referencias para recursos/servicios comunitarios

- **Cuidado de niños:** Le ayudaremos a encontrar un lugar, un programa o una persona que sean adecuados para su familia.
- **Cuidado de personas mayores:** Entérese de soluciones relacionadas con el cuidado de los seres queridos mayores.
- **Cuidado de mascotas:** Desde veterinarios hasta paseadores de perros, le ayudaremos a asegurarse de que sus mascotas estén bien cuidadas.

Asistencia financiera y legal

- **Referencia para servicios financieros:** Consultas financieras gratuitas de 30 minutos por teléfono, por tema, y un 25% de descuento en la preparación de declaraciones de impuestos.[†]
- **Robo de identidad:** Reciba una consulta gratuita de 60 minutos con un experto por teléfono, tanto para prevenir como si fue víctima.
- **Consultoría legal:** Reciba una consulta gratuita de 30 minutos con un abogado de la red y un 25% de descuento en determinados honorarios.

[†] Los clientes deben pagar la totalidad del cargo con descuento por cualquier servicio legal y/o financiero con descuento. No se ofrecen consultas legales relacionadas con asuntos laborales. Es posible que se apliquen más restricciones.

Programa de Asistencia a los Empleados y Equilibrio entre el Trabajo y la Vida Personal

24/7

Conéctese en cualquier momento

Llame al **1.877.622.4327**.
Los usuarios de TTY/TDD
deben llamar al 711.

Conéctese a través de
myCigna.com

ID del empleador:
EJEMPLO
(para el registro inicial)



Conéctese en cualquier momento

Llame al **1.877.622.4327**.
Los usuarios de TTY/TDD
deben llamar al 711.

Conéctese a través de
myCigna.com

ID del empleador:
EJEMPLO
(para el registro inicial)

