

Programa de Asistencia al Empleado (EAP)

Para cuando la vida no sale según lo planeado

Cuando usted necesita apoyo cotidiano, su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de HealthPartners es el compañero gratuito y confidencial que le puede ayudar siempre que la vida le tenga un nuevo desafío, 24/7. Piense sobre el EAP como ese coach de vida que siempre quiso pero que nunca supo que tenía, hasta ahora. Y enfrentémoslo, la vida es estresante. Ese estrés puede agobiarte, drenar tu energía, crear irritabilidad y debilitar su salud. Es por eso que el cuidado personal es tan importante.

Deje que su EAP sea su fuente crítica de apoyo para su cuidado personal y que le ayude a ser una mejor versión de sí mismo, dentro y afuera. Independientemente de las dificultades que enfrente, así sean salud mental, inquietudes financieras, cuidado infantil, cuidado de adultos mayores, relaciones desafiantes, su carrera profesional u otros, estamos aquí sin importar nada con apoyo personalizado, gratuito y confidencial para usted y su hogar.

No lo siga dudando: contáctenos ahora

Es fácil poner a un lado el cuidado personal. Pero recuerde, entre más lo haga, más estresantes en su vida afectarán negativamente su salud y bienestar general. Usted tiene al alcance de sus manos un equipo listo para ayudarle. Usted solo tiene que tomar el primer paso. ¿Qué está esperando? Contacte ahora a su EAP, el compañero que siempre está allí para usted.

Llamada: **1-866-326-7194**

Acceda a: **hpeap.com** usando la contraseña:

Utilice la app: Descargue la app móvil
Balancy y regístrate usando el código:

para escribirnos o videochatear con nosotros

Conéctese cómodamente por teléfono o mediante el chat en vivo

Nos encontramos contigo donde estés para ayudarte a encaminarte hacia una mejor salud.

Su EAP incluye apoyo para usted y todo su hogar:

- Un número ilimitado de sesiones de asesoramiento para una amplia gama de temas, como los que se enumeran a continuación
- Sesiones ilimitadas de asesoramiento telefónico y virtual.
- Reducción del estrés basada en la atención plena
- Entrenamiento de vida
- Recursos en línea: artículos, hojas de consejos, seminarios web, herramientas de autoevaluación y más

Soporte completo para cualquier problema cotidiano

Hay muchos problemas con los que lida todos los días. Y algunas veces es fácil sentir que está yendo en círculos. Su EAP puede orientarle sobre cualquier desafío, ayudándole a cerrar el círculo y trazar el camino al éxito.

Bienestar emocional

- Alcohol y drogas
- Depresión
- Desórdenes alimenticios
- Apuestas
- Duelo y pérdida
- Estrés

Financiero y legal

- Presupuestación
- Recuperación de deudas
- Leyes familiares
- Adquisición de propiedad
- Planificación de jubilación
- Ahorros e inversión

Crianza y cuidado infantil

- Problemas de comportamiento
- Familias mezcladas
- Referencias de cuidado infantil
- Desarrollo infantil
- Selección de universidad
- Ciberacoso
- Problemas educativos

Relaciones

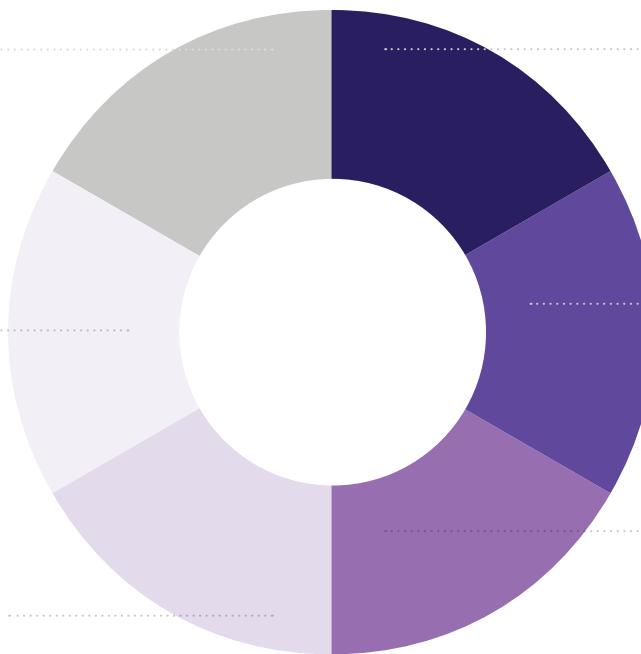
- Habilidades comunicacionales
- Divorcio o separación
- Violencia doméstica
- Problemas maritales y de pareja
- Relaciones personales

Vida de adulto mayor

- Opciones de cuidadores
- Cuidado para padres envejeciendo
- Referencias de cuidado para adultos mayores

Trabajo y carrera

- Ajustándose al cambio
- Gestión de carrera profesional
- Superar el estrés laboral
- Equilibrio entre la vida y el trabajo
- Relaciones en el lugar de trabajo



Your privacy is important to us. HealthPartners EAP provides confidential support and resources. Personal information will not be shared with your employer or health plan. If there's a significant risk of harm, we may disclose information to prevent it, following legal and ethical standards.