



# PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS | Hacer Frente al Estrés de COVID-19

## UTILICE EL PROGRAMA DE ASISTENCIA

La programa de asistencia entiende que todos somos expuestos a problemas personales en la vida. A unos estas problemas crean niveles de estrés altos. Usted y sus familiares tienen acceso a un recurso profesional de confianza que está disponible los 7 días de la semana, las 24 horas del día. Te conectarán con servicios de consejería e información para enfrentar los desafíos comunes de la vida. llame al 1-800-866-8344 y deje que nuestro personal de soporte confidencial le ayude.

## BENEFICIOS

- Ofrecen ayuda confidencial y apoyo para usted y sus familiares con problemas personales que puede afectar su salud y el bienestar mental o emocional. También ayudan con problemas relacionados con el trabajo que negativamente afectan el desempeño laboral.
- Ejemplos: niveles de estrés altos, asuntos matrimoniales, servicios para ayudar con el cuidado de niños y ancianos, depresión, abuso de alcohol y drogas, preocupaciones profesionales, asuntos familiares y más.
- Referencias de consejería personal con un consejero calificado convenientemente ubicado cerca del trabajo o del hogar.
- Asistencia financiera y legal.
- Recursos para ayudarle a equilibrar el trabajo y la vida para ayudarle a vivir una vida más saludable y feliz en el hogar y en el trabajo.
- Es gratis, es confidencial, ¡Funciona!

Para atender mejor las necesidades de nuestros valiosos clientes durante estos tiempos difíciles, Wellness 2000 ha implementado servicios de consejería telefónica para acomodar las restricciones en vigor en todo el país. Póngase en contacto con nosotros para programar consejería, consultas o obtener más información.

**Asistencia las 24 horas los 7 días de la semana**

**800-866-8344**

eap@wellness2000.com



## HACER FRENTE AL ESTRÉS DE COVID-19

Todos reaccionamos de manera diferente a situaciones estresantes. El brote de COVID-19 a causado miedo y la ansiedad por la comunidad. Es importante de estar consciente de las señas de niveles de estrés alto.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los siguientes señas de estrés son común durante un brote de enfermedad infecciosa:

- Miedo y preocupación por su propia salud y la salud de sus seres queridos
- Cambios en la rutina del sueño o alimentación
- Dificultades en concentrarse
- Dificultades en dormir, pesadillas, o pensamientos negativos
- Reacciones físicas tales como dolores de cabeza o cuerpo, problemas del estómago o erupciones en la piel
- Empeoramiento de las condiciones de salud crónicas
- Problemas de ira / cambios en el temperamento
- Uso aumentado de alcohol, tabaco o drogas

Si usted o uno de sus miembros de familia se siente abrumado con emociones de ansiedad y aislamiento, su program de asistencia está listo para ayudar de cualquier manera que podamos.

**Encuentre todo lo que necesita saber sobre COVID-19 en [coronavirus.com](https://www.covid19.com).**

**8AM-5PM, Lunes a jueves**

**501-753-1616**

Lakewood Behavioral Health, N. Little Rock, AR

**901-268-1633**

Debbie Harrison, Counselor

## PROGRAMA DE ASISTENCIA FINANCIERA PARA LOS EMPLEADOS

Dr. Mary Ann Campbell, CFP® (Dr. MAC), es una planificadora financiera certificada y educadora de finanzas personales.

**Comuníquese con la Dra. Mac para obtener más detalles sobre cómo ella puede ayudar.**

**501-993-6644 or [mac@moneymagic.com](mailto:mac@moneymagic.com)**

Elegibilidad: Todos los empleados y miembros de la familia elegibles. Un miembro de la familia elegible es cualquier persona que esta cubrido en el seguro médico de la compañía. Por favor dígame al consejero que eres un empleado de McGeorge, Cranford o GMQ.