

# Cuidar de tu salud mental



La salud mental juega un papel muy importante en nuestro bienestar general y en nuestra salud física. Todos experimentamos sentimientos de tristeza, miedo y ansiedad, pero a veces estas emociones pueden causar problemas psicológicos o sociales más graves.

El Programa de Asistencia a los Empleados (EAP) ofrece una amplia variedad de recursos de apoyo, disponibles sin ningún costo adicional, para brindarte lo siguiente:

- Información sobre inquietudes relacionadas con la salud mental
- Asesoramiento profesional
- Recomendaciones y herramientas para cuidar de tu salud

Estos recursos pueden ayudarte a reconocer los indicios de un problema de salud mental, a encontrar la ayuda que necesitas y a adoptar hábitos saludables para toda la vida:

## Asesoramiento profesional

Asiste a sesiones confidenciales en línea o en persona con un consejero profesional certificado.

## Podcasts educativos

Obtén más información con los podcasts educativos de nuestros consejeros profesionales certificados.

## Recursos de apoyo en línea

Busca las palabras “salud mental” en el navegador web para encontrar artículos que les sean útiles a ti y a tus seres queridos.



**El EAP está a tu disposición las 24 horas, los 7 días de la semana**

Hay varias maneras de buscar ayuda:

- Llama al **1-800-999-7222**.
- Visita **anthemeap.com** e ingrese el nombre de la empresa.