



Cuando no estás seguro de por dónde comenzar

Liveandworkwell.com se encuentra disponible las 24 horas, desde la comodidad de tu escritorio o de tu hogar. Durante las 24 horas del día, los 7 días de la semana, tendrás acceso a atención profesional, programas de autoayuda y recursos específicos para tus necesidades, ya sea que estés enfrentando un desafío temporal en la vida, buscando apoyo para el estrés y la ansiedad, o lidiando con abuso de sustancias.

- **Encuentra la ayuda adecuada para ti.** Simplemente responde algunas preguntas y te mostraremos los principales beneficios y recursos disponibles para ti, según tus necesidades. Puedes obtener asistencia para ti mismo o para un miembro de tu familia.
- **Obtén información clara sobre tus beneficios.** Conoce lo que está cubierto y disponible para ti que se adapte a tus necesidades.
- **Establece objetivos y mejora tu salud mental.** ¿Quieres sentirte menos estresado? ¿Te sientes aislado? ¿Quieres mejorar tus vínculos? No importa cuáles sean tus objetivos, conectarse a los recursos ahora es más fácil.
- **Obtén asistencia rápidamente, bajo tus propias condiciones.** Conoce tus opciones y elige lo que se adapte a tu estilo de vida y necesidades. Los terapeutas están disponibles en forma virtual.

Apoyo para cada día de tu vida



Escanea el código QR e inicia sesión en **liveandworkwell.com**.

Para encontrar la asistencia adecuada para ti, regístrate con tu ID de HealthSafe o accede con el código de acceso de tu empresa: tnga

*Las Soluciones para el bienestar emocional de Optum, se conoce como un Programa de Asistencia al Empleado (EAP) en California.

Este programa no se debe usar en casos de emergencia o se necesita atención urgente. En casos de emergencia, llama al 911 o acude a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención médica o de un especialista. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliados, o contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llame esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., empresa de trabajo o plan de salud). Este programa y sus diferentes partes pueden no estar disponibles en todos los estados o para grupos de todos los tamaños y están sujetos a cambios. Pueden aplicar exclusiones y limitaciones de la cobertura. Foto de archivo. Modelo posando.