

# Resumen del servicio



EFR EMPLOYEE & FAMILY RESOURCES

Su EAP es una caja de herramientas de servicios gratuitos y confidenciales para usted y cualquier persona de su hogar.

**Lláme al 800-327-4692**  
para acceder a sus servicios

## Asistencia telefónica *ilimitada*

Llámenos siempre que tenga algún problema, duda o pregunta. Tendrá acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a asesores de alto nivel.

## Asesoramiento presencial o a distancia *6 sesiones*

Concierte sesiones de asesoramiento con un asesor de nivel de maestría cerca de su casa o de su trabajo.

## Togetherall *según sea*

Únase a una comunidad en línea que ofrece un espacio anónimo para conectar con sus pares y acceder a recursos de autoayuda.

## Coaching de vida *6 sesiones*

Libere su potencial y alcance sus objetivos con la guía experta de un asesor de vida certificado.

## Formación para socorristas *6 sesiones*

Asóciase con un entrenador formado de la comunidad de socorristas para que lo oriente y apoye en los retos y circunstancias particulares a los que se enfrentan los socorristas.

## Asesoramiento financiero *1 consulta por asunto*

Hable con un profesional financiero y acceda a una biblioteca de recursos financieros.

## Consulta jurídica *1 consulta por asunto*

Reúnase con un abogado con licencia y acceda a documentos legales de autoayuda.

## Recursos para el cuidado de niños y ancianos *según sea*

Consultas telefónicas gratuitas y listas personalizadas de recursos locales comprobados.

## Asistencia por robo de identidad *según sea*

Reciba asistencia para restablecer la identidad y recuperar la buena reputación crediticia por parte de un especialista en resolución de fraudes certificado por la Ley de Información Crediticia Imparcial (FCRA, por sus siglas en inglés) o de un abogado con licencia.

## Asesoramiento nutricional *6 horas con un dietista*

Acceda a asesoramiento nutricional virtual personalizado para ayudarlo a establecer hábitos saludables, planificar comidas, etc. Disponible únicamente para empleados.

## Asesoramiento sobre la preparación para la jubilación *4 sesiones*

Reúnase con un asesor financiero independiente para obtener asesoramiento en varios pasos que lo ayude con sus objetivos de planificación financiera a largo plazo.

La vida pasa. Estamos aquí para ayudarle.

# Comprender los beneficios del Programa de asistencia al empleado (EAP)



EFR EMPLOYEE & FAMILY RESOURCES

Llame al 800-327-4692

para acceder a sus servicios

## ¿Cuándo debo llamar?

Llame al 800-327-4692 cuando experimente algún desafío de la vida. Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

## ¿Qué sucede cuando llamo?

Un consejero con maestría atenderá su llamada y recopilará información básica para hablar sobre sus inquietudes o desafíos. Le dirigirá a los servicios adecuados. Todas las llamadas son estrictamente confidenciales y están sujetas a los requisitos legales.

## ¿Qué sucede cuando veo al consejero del EAP?

El consejero con maestría escuchará sus inquietudes. El consejero también le ayudará a explorar otras áreas de su vida para evaluar fortalezas y apoyos, o factores que contribuyen a su problema o inquietud actual.

El consejero se reunirá con usted hasta por 6 sesiones para completar una evaluación integral de sus circunstancias actuales y trabajar con usted para establecer un plan para las sesiones del EAP.

## Preguntas comunes

### ¿Puedo usar el EAP más de una vez al año?

Sí, pero cada vez que use el EAP, el consejero evaluará sus circunstancias de vida, por lo que usted será elegible para un nuevo conjunto de 6 sesiones si sus circunstancias han cambiado o en 12 meses, lo que ocurra primero.

### ¿Qué es un nuevo conjunto de circunstancias?

Un nuevo acontecimiento en su vida que ha cambiado desde su última evaluación del EAP.

### ¿Por qué no puedo usar el EAP con más frecuencia?

El EAP es un modelo de evaluación, referencia y consejería breve para ayudar a los empleados a manejar una amplia variedad de asuntos personales, pero no está diseñado para reemplazar la terapia, el tratamiento ni la consejería continua.

## Opciones para las sesiones del EAP

- Se completa una evaluación y las sesiones restantes se usan para consejería breve y resolución de problemas.
- Se completa una evaluación y se recomienda una referencia para servicios que están fuera del alcance de los servicios del EAP.

## Biblioteca de recursos

Visite [efr.org/connect](http://efr.org/connect) para escuchar nuestro pódcast, leer blogs y ver seminarios web.

## Mi portal de EFR

**Paso 1:** Visite [efr.org/register](http://efr.org/register) para crear un perfil.

**Paso 2:** Descargue la aplicación.

