



EL PROGRAMA DE AYUDA PARA EMPLEADOS: HACIENDO QUE LA VIDA SEA UN POCO MÁS FÁCIL

Cuando la vida presenta desafíos, su programa de ayuda para empleados (EAP) puede ayudarlo. El programa EAP ofrece información confidencial, guía y apoyo para ayudarlo a lograr sus metas personales y profesionales, a manejar su ocupado horario y a reponerse de las adversidades. Usted y sus familiares cercanos pueden llamar en cualquier momento, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Los consejeros del programa EAP son profesionales altamente capacitados, titulados, cuya dedicación es hacer que su vida sea más fácil. El servicio es confidencial y está disponible sin cargo alguno para usted.

Cómo ayuda el programa EAP

¿Qué quiere lograr *usted*?

El programa EAP puede ayudarlo con:

- problemas maritales y de relaciones personales
- el control de estrés
- la planificación financiera, por ejemplo, presupuesto familiar, consolidación de deudas y ahorros para la jubilación
- la depresión y la ansiedad
- la vida con alguien que abusa de las drogas o el alcohol
- las metas personales tales como bajar de peso y dejar de fumar
- encontrar cuidado para un padre anciano
- problemas legales
- la resolución de conflictos en el hogar o en el trabajo
- el ajuste a los acontecimientos de la vida tales como un divorcio o el nacimiento de un hijo
- encontrar equilibrio entre el trabajo y la vida personal
- establecer relaciones personales satisfactorias
- vivir más saludablemente
- lograr metas profesionales

- los sentimientos de aflicción y pérdida
- la planificación del patrimonio
- las habilidades de crianza de hijos
- aprender a ser más asertivo
- la recuperación de las adversidades
- mejorar su autoestima
- los sentimientos de soledad

INFORMACIÓN Y RECURSOS EN LÍNEA

Visite el sitio de Internet de Achieve Solutions® para encontrar proveedores de servicios en su localidad y para acceder a miles de artículos, videos, archivos de audio y pruebas para ayudarlo a que su vida sea más fácil. El sitio está disponible en inglés y en español.

Los temas del sitio incluyen:

- Matrimonio
- Divorcio
- Depresión
- Estrés
- Control de emociones
- Tratamiento y recuperación de abuso de sustancias
- Crianza de hijos
- Interacción de trabajo con otros
- Deuda y crédito
- Planificación financiera

©2013 Achieve Solutions