

# Recursos para el bienestar emocional y el equilibrio entre el trabajo y la vida personal para que se esté lo mejor posible

SupportLinc es un recurso confidencial que ayuda usted y su familia enfrentan los desafíos de la vida.



## Apoyo al momento

Comuníquese con un consejero clínico licenciado 24/7/365



## Pericia financiera

Planificación financiera experta y consulta



## Asistencia legal

Consulta legal gratuita en persona o por teléfono



## Sesiones de asesoramiento

Acceda hasta cinco (5) a sesiones en persona o de video para tratar problemas como depresión, estrés, problemas de relación, pérdidas, abuso de sustancias, ansiedad u otros problemas de salud emocional



## Asistencia familiar

Consultas y referencias para problemas de la vida cotidiana, incluido el cuidado de dependientes, reparación de automóviles y mejoras en el hogar



## Confidencialidad

Los estrictos estándares de confidencialidad garantizan que nadie sepa que ha accedido al programa sin su permiso por escrito, excepto cuando lo exija la ley



## En el portal web

- Su ventanilla única para acceder a recursos, referidos, consultas con expertos, descuentos y mucho más con contenido en inglés y español
- Explore la capacitación a pedido y recursos prácticos para impulsar su bienestar y equilibrio de vida
- Utilice motores de búsqueda, calculadoras financieras y recursos profesionales

## Apoyo al alcance de su mano

- **eConnect® móvil**  
Lo conecta con soporte confidencial y ofrece experto, contenido buscable
- **Textcoach®**  
Intercambie mensajes de texto, notas de voz y recursos con un consejero licenciado a través de la aplicación de escritorio y móvil
- **Animo**  
Contenido autoguiado, recursos prácticos e inspiración diaria para fomentar un cambio de comportamiento significativo y duradero



## Comienza con Navigator

Elimine las conjeturas de su aptitud emocional. Haga clic en el icono del Mental Health Navigator en el portal web o la aplicación móvil, complete un breve cuestionario y reciba orientación personalizada para acceder a la asistencia y los recursos del programa.



Download the mobile app today!



1-888-881-5462



supportlinc.com  
codigo del grupo:  
dioceseofraleigh