

# Progrese en el Trabajo

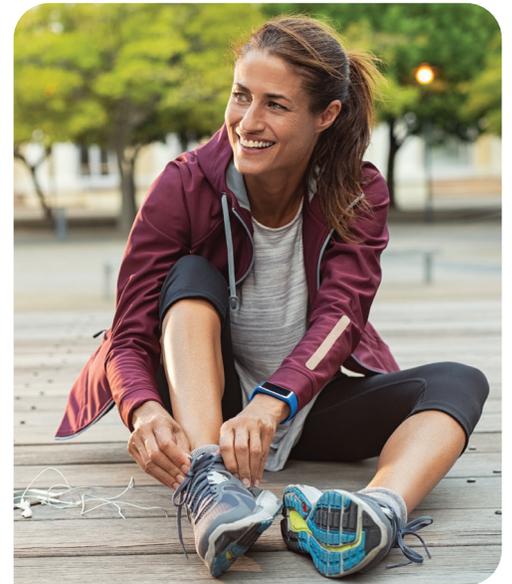
LE BRINDAMOS APOYO, EN CADA PASO DE SU CAMINO

**Health Net ofrece beneficios de valor agregado y programas de bienestar, incluidos sin costo adicional para los afiliados.**

Estos recursos están diseñados para ayudar con una variedad de preocupaciones de la vida diaria; ya sea manejar la salud mental, llevar un estilo de vida más saludable, obtener remisiones para ayuda legal, la vivienda u otros desafíos.

## No está solo

Los programas de bienestar de Health Net le conectan con profesionales capacitados para ayudarle con problemas grandes y pequeños.



## Recursos para la salud y el bienestar



**Teladoc Health:** Este servicio (Teladoc) ofrece una atención de salud virtual conveniente, con acceso confidencial a médicos de calidad certificados por la junta de los EE. UU.



**Salud del comportamiento:** Los proveedores de salud del comportamiento incluyen terapeutas, psicólogos y psiquiatras.



**Línea de Consultas de Enfermería:** Acceso a enfermeros con licencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



**Unwinding by Sharecare:** Es un programa digital basado en la evidencia que utiliza la conciencia plena para ayudar a los empleados a desarrollar la resiliencia. Mediante ejercicios de respiración, meditaciones, consejos para dormir mejor, relajación visual y más, los afiliados reciben ayuda para iniciar una vida con menos estrés.



**Find Help:** Directorio en línea gratuito de organizaciones de servicios sociales, personalizado por código postal. Find Help conecta a las personas con servicios gratuitos o de bajo costo, como asistencia para la vivienda, transporte, ayuda legal y capacitación laboral.

## Cómo empezar



Llame a su representante de cuentas de Health Net



Visite [healthnet.com](https://healthnet.com) para iniciar sesión o crear una cuenta



ESCANEE AQUÍ



*Estamos aquí  
para ayudarle,  
en cada paso  
de su camino.*

## ¿Por qué buscar apoyo?

- ➔ **Menos estrés:** Reciba apoyo para controlar la ansiedad, el estrés y la depresión.
- ➔ **Mejor equilibrio entre la vida y el trabajo:** Obtenga consejos y herramientas para mejorar su vida personal y profesional.
- ➔ **Asesoramiento especializado:** Asesores profesionales y recursos para ayudarle con cualquier desafío que enfrente.
- ➔ **Confidencialidad:** No tiene que preocuparse por la privacidad. Sus conversaciones son privadas.



**¡Recuerde que su bienestar es lo más importante!**

Ya sea que tenga un problema personal o solo necesite alguien con quien hablar, nuestro compromiso es brindarle apoyo para que progrese en su trabajo y atraviese los altibajos de la vida.