

SupportLinc ofrece consejos por parte de expertos para ayudarlo a afrontar y resolver los problemas del día a día



Apoyo en el momento

Comuníquese con un terapeuta licenciado por teléfono las 24 horas del día durante los 365 días del año.



Asesoramiento a corto plazo

Acceda a sesiones gratuitas de asesoramiento de manera presencial o virtual (por video).



Orientación

Obtenga asistencia por parte de un orientador para mejorar su estado emocional, aprender nuevos hábitos saludables, establecer nuevas rutinas, aumentar su capacidad de recuperación y más.



Beneficios para el equilibrio entre la vida personal y laboral

Obtenga referencias económicas y legales, así como recursos para cuidados de ancianos o infantiles, mascotas, renovaciones en el hogar, viajes, educación y mucho más.



Confidencialidad

SupportLinc se asegura de que nadie sepa que accedió al programa sin su permiso por escrito, a menos que así lo requiera la ley.

Apoyo para problemas del día a día. Todos los días.



Bienestar

Recursos para ayudarlo a sacar lo mejor de usted

Estrés • Ansiedad • Depresión • Agotamiento
Duelo y pérdida • Capacidad de recuperación •
Poder dormir bien • Atención plena • Desarrollo personal

Familia y relaciones interpersonales

Asistencia para sobrellevar relaciones interpersonales en casa y en el trabajo

Lograr un equilibrio entre el trabajo y la familia • Crianza
Competencias comunicativas • Límites saludables
Restablecer las relaciones íntimas • Divorcio o separación

Carrera profesional

Recursos por parte de expertos para cada etapa

Educación • Formación y desarrollo
Productividad • Gestión del tiempo
Transición de carrera profesional • Jubilación

Consumo de drogas

Apoyo profesional y confidencial cuando más lo necesita

Herramienta de evaluación de riesgos •
Opciones de tratamiento • Ayuda para explorar los
beneficios • Apoyo al retomar el empleo



Recursos para el bienestar emocional y el equilibrio entre la vida laboral y personal para sacar lo mejor de usted



888-491-6819

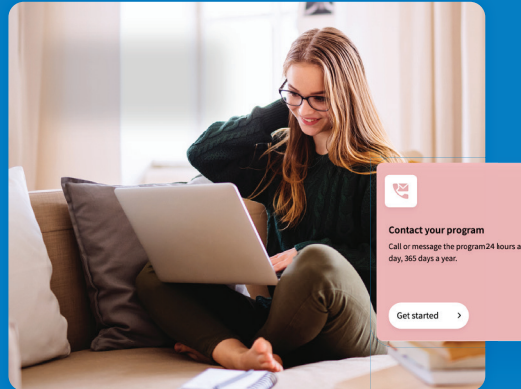


mysupportlinc.com
código de grupo: [helpathome](#)



Help at Home.
Care to Live Your Life.

Encuentre orientación
para manejar las
responsabilidades del día
a día con confianza.



Acceda a apoyo cuando lo
necesite y donde le sea más
conveniente



Participe en sesiones en
cualquier momento y cualquier
lugar. Visite esta herramienta a
diario para hacer un seguimiento
de su progreso y explorar nuevos
lanzamientos.



El portal web y la aplicación móvil

- Explore todo lo que ofrece el programa desde la comodidad de su computadora, teléfono o tableta
- Cree un perfil personal para recibir recomendaciones y opciones de asistencia según sus necesidades particulares
- Descubra cursos rápidos, autoevaluaciones, calculadoras financieras, recursos para carreras profesionales, artículos, documentos con consejos y videos



Escanee este código
QR para descargar la aplicación móvil.

mysupportlinc.com



Llamada

Reciba apoyo en el momento por parte de un terapeuta licenciado, las 24 horas del día durante los 365 días del año.



Correo electrónico

Envíe una pregunta a support@curalinc.com.



Chat en directo

Chatee en directo con un asesor licenciado mediante la aplicación móvil.



Mensajes de texto

Envíe "support" (apoyo) al 51230 para más información sobre el programa.



Programación en tiempo real

Programa la asistencia directamente con un asesor o un orientador.



Terapia por mensajes de texto

Envíese mensajes de texto con un orientador.



Terapia digital autoguiada

Mejore su salud mental y bienestar general a su propio ritmo.



Apoyo digital en grupo

Asista a sesiones en grupo anónimas sobre diferentes temas.



Controles de salud mental

Complete la breve evaluación del Navegador para la salud mental y reciba orientación personalizada e instantánea para tener acceso a atención y soporte.