

RECURSOS PARA EL BIENESTAR ESTADOS UNIDOS

Si tiene pensamientos suicidas o de autolesión, llame al número **988** de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio. También puede encontrar una guía de referencia rápida sobre números de crisis en UnderTheHat.com.

NECESITO AYUDA CON:	SERVICIOS QUE SE OFRECEN	PROVEEDOR/PROGRAMA
Necesidades de salud mental de leves a moderadas Tendrá acceso a 12 sesiones de mentoría o de terapia, por persona y año, sin costo alguno.	Oferta de salud mental preventiva: biblioteca de autocuidado por solicitud con videos, artículos, recursos y meditaciones de conciencia plena respaldados por investigaciones.	Lyra Essentials 877-422-5532 1884.lyrahealth.com
	Una plataforma de aprendizaje electrónico que ofrece cursos por solicitud y grupos de debate virtuales sobre temas de salud mental.	Lyra Learn learn.lyrahealth.com Lyra Learn Company Code: #Kiewit1884
	Autocuidado con ayuda inicial de un mentor que le ayudará a planificar el camino a seguir. Su mentor de Lyra elaborará un plan personalizado de seis semanas de atención digital con actividades que aborden directamente sus objetivos y a su propio ritmo.	Lyra Guided Self-Care 877-422-5532 1884.lyrahealth.com
	Reúnase regularmente con un mentor certificado en salud mental para que le ayude con problemas como la ansiedad, estrés, problemas de pareja o problemas de crianza.	Lyra Coaching 877-422-5532 1884.lyrahealth.com
Necesidades de salud mental de moderadas a complejas Tendrá acceso a 12 sesiones de mentoría o de terapia, por persona y año, sin costo alguno.	Los terapeutas de Lyra son profesionales que utilizan técnicas basadas en evidencias para ayudar a desarrollar nuevas habilidades y estrategias y hacer frente a los pensamientos, emociones y comportamientos problemáticos.	Lyra Therapy 877-422-5532 1884.lyrahealth.com
	Ayuda con medicación psiquiátrica: reunirse con un médico para consultas sobre medicación, seguimiento de síntomas y efectos secundarios y sesiones de seguimiento.	Lyra Medication Management 877-422-5532 1884.lyrahealth.com
	Apoyo personalizado durante la transición a un programa ambulatorio intensivo, un programa hospitalario parcial, un centro de rehabilitación o un centro de hospitalización para niños, adolescentes y adultos.	Lyra Concierge: Advanced Care Coordination 877-422-5532 1884.lyrahealth.com
Consumo de sustancias	Alcohol: Lyra puede ayudarlo a cambiar su relación con el alcohol, tanto si quiere beber menos como si quiere dejar de beber por completo.	Lyra Renew 877-422-5532 1884.lyrahealth.com
Servicios jurídicos y financieros	Jurídico: asesoramiento jurídico de un abogado o mediador, servicios de urgencia 24 horas al día, 7 días a la semana y una biblioteca jurídica en línea.	Lyra work-life services 877-422-5532 1884.lyrahealth.com
	Manejo de deudas y planificación 401k	
Robo de identidad	Consulte con un especialista en resolución de fraudes para restablecer su identidad y un crédito positivo.	Lyra work-life services 877-422-5532 1884.lyrahealth.com
Cuidado de niños, ancianos y mascotas	Obtenga ayuda para el cuidado de niños, ancianos y mascotas	Lyra work-life services 877-422-5532 1884.lyrahealth.com

Puede haber recursos adicionales disponibles para cuestiones financieras, jurídicas, para el cuidado de ancianos/familiares, de abuso de sustancias, etc. Para saber a qué otros programas puede optar, visite myjobbenefits.com. Si necesita ayuda para acceder a su contraseña, llame al Departamento de Beneficios al [855-329-7907](tel:855-329-7907) o envíe un correo electrónico a benefits@kiewit.com.