

# MÉXICO COMPARACIÓN DE RECURSOS

Averigüe qué servicio se adapta mejor a sus necesidades



El apoyo confidencial a la salud mental que ofrece la empresa a través de Orienta proporciona servicios de salud mental a todos los empleados, sus familias y sus convivientes.

## INFORMACIÓN DE CONTACTO

Telefónica	En línea
442 295 30 01 o 800 999 2233	<a href="http://orienta-me.com">orienta-me.com</a>
*La videoasesoría está disponible para las especialidades emocional, médica, nutricional y veterinaria y se define con el asesor durante la asesoría telefónica.	*La videoasesoría está disponible para las especialidades emocional, médica, nutricional y veterinaria y se define con el asesor durante la asesoría telefónica.

## RESUMEN DE ASESORÍA

Emocional	Médica
<p>24 horas   365 días   Telefónica, en línea y por videoasesoría*</p> <p>Un psicólogo lo acompañará a usted o a su familia a identificar opciones ante las situaciones que enfrenten para mejorar su salud mental.</p> <p>Algunas situaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida</li> <li>• Adicciones</li> <li>• Relaciones</li> <li>• Gestión de emociones</li> <li>• Pareja</li> </ul>	<p>24 horas   365 días   Telefónica, en línea y por videoasesoría*</p> <p>Será atendido por médicos generales con amplia experiencia.</p> <p>Algunas situaciones por las cuales puede llamar son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando requiera información de alguna enfermedad o de algún tema de salud</li> <li>• Para conocer los efectos secundarios de algún medicamento</li> <li>• Cuando no sepa qué hacer ante alguna situación de salud</li> </ul>
Nutricional	Veterinaria
<p>9 a.m. - 9 p.m.   Lunes a Sábado   Telefónica, en línea y por videoasesoría*</p> <p>Será atendido por un profesional con experiencia en el área nutricional, que diseñará un plan de alimentación con base a sus necesidades, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para una pérdida de peso saludable</li> <li>• Si ha decidido modificar hábitos alimenticios</li> <li>• Para controlar sus niveles de glucosa, triglicéridos, colesterol y presión arterial</li> <li>• Para mejorar síntomas gastrointestinales</li> <li>• Elaboración de planes de alimentación en tendencia</li> <li>• Nutrición en diferentes etapas de la vida</li> </ul>	<p>9 a.m. - 9 p.m.   Lunes a Sábado   Telefónica, en línea y por videoasesoría*</p> <p>Recibirá orientación de un médico veterinario con experiencia para que esté bien informado y pueda atender a su mascota a tiempo. Al llamar, podrá:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar riesgos y desplazamientos innecesarios.</li> <li>• Recibir ayuda en una emergencia</li> <li>• Interpretar pruebas de laboratorio</li> <li>• Resolver dudas</li> <li>• Crear un plan alimenticio especial para tu mascota</li> </ul>
Legal	Economía Personal
<p>9 a.m. - 9 p.m.   Lunes a Sábado   Telefónica y en línea</p> <p>Nuestros Licenciados en derecho se encuentran capacitados y actualizados en una gama amplia de las áreas del derecho, por lo que brindan acompañamiento en temas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciones familiares, sus derechos y obligaciones</li> <li>• Alcances de los contratos y su cumplimiento</li> <li>• Delitos y sus consecuencias</li> <li>• Obligación de realizar declaraciones ante el SAT</li> <li>• Seguridad social y cómo acceder a sus beneficios</li> </ul>	<p>9 a.m. - 9 p.m.   Lunes a Sábado   Telefónica y en línea</p> <p>La salud financiera, familiar o personal, es posible. En Orienta cuentas con asesores capacitados que lo apoyen en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento de situación financiera</li> <li>• Estrategias para control de deudas</li> <li>• Buen uso de los créditos</li> <li>• Estrategias para evitar el sobreendeudamiento</li> <li>• Planeación para el retiro</li> <li>• Cultura de la prevención financiera</li> <li>• Asesoría sobre instrumentos de inversión gubernamental</li> </ul>

Para saber a qué programas adicionales es elegible, visite [myjobbenefits.com](http://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](mailto:benefits@kiewit.com).