

SUPPORT FOR EVERY PART OF FAMILY LIFE

You, your family and household members
get 12 free coaching or therapy sessions each year.

APOYO PARA CADA ASPECTO DE LA VIDA FAMILIAR

Usted, su familia y los miembros de su hogar tienen derecho a 12 sesiones
gratuitas de asesoramiento o terapia al año.

Use your sessions for:



Kid and teen therapy

Support for challenges like bullying, social isolation, body image concerns, academic stress and anxiety.



Care for you

Support for stress, overwhelm, care-giving concerns and the pressure that can come with helping everyone else.



Parent coaching

Guidance for parenting challenges like tantrums, sleep struggles, picky eating, transitions, homework, arguments, defiance, bullying and electronics.



Couples counseling

Support for couples working through conflict, communication breakdowns, loss of trust or difficult family dynamics.



Group family therapy

Family members can attend therapy sessions together to work through communication, trust, stress and changing family dynamics.

Only one family member needs to be Lyra-eligible, and the session counts only toward that person's session limit.

Aproveche sus sesiones para:



Terapia para niños y adolescentes

Apoyo ante problemas como el acoso escolar, el aislamiento social, las preocupaciones sobre la imagen corporal, el estrés académico y la ansiedad.



Cuidamos de usted

Apoyo para el estrés, la sensación de agobio, las preocupaciones relacionadas con el cuidado de otras personas y la presión que puede suponer ayudar a todos los demás.



Coaching para padres

Orientación para retos de crianza como rabietas, problemas para dormir, selectividad para comer, transiciones, tareas, discusiones, rebeldía, acoso escolar y uso de dispositivos electrónicos.



Terapia de pareja

Apoyo a las parejas que se enfrentan a conflictos, problemas de comunicación, pérdida de confianza o dinámicas familiares complejas.



Terapia familiar grupal

Los miembros de la familia pueden asistir juntos a las sesiones de terapia para trabajar la comunicación, la confianza, el estrés y los cambios en la dinámica familiar.

Basta con que un solo miembro de la familia sea elegible para Lyra, y la sesión contará para el límite de sesiones de esa persona.

Also available for everyday home life:



Work-life support for home

Find practical resources for child care, adoption, older adult care, camps, scholarships, pet services and more.



On-demand library

Articles, videos, meditations and courses on topics like student life, sleep, kids' mental health and helping children manage big feelings.



Apoyo para la conciliación entre la vida laboral y personal en el hogar

Encuentre recursos prácticos sobre el cuidado infantil, la adopción, el cuidado de adultos mayores, campamentos, becas, servicios para mascotas y mucho más.



Biblioteca a demanda

Artículos, videos, meditaciones y cursos sobre temas como la vida estudiantil, el sueño, la salud mental de los niños y cómo ayudar a los niños a gestionar emociones intensas.

Who is eligible:

Lyra provides mental health services for eligible U.S. employees, including union employees, their families and household members. Eligible employees, families and household members have access to 12 coaching or therapy sessions per person, per year, at no cost.

Each eligible household member can start their own path to support.

- 1 Go to 1884.lyrahealth.com.
- 2 Answer a few questions.
- 3 Match with coaching, therapy or resources.



Cada miembro elegible del hogar puede iniciar su propio camino para recibir apoyo.

- 1 Visite 1884.lyrahealth.com.
- 2 Responda a unas cuantas preguntas.
- 3 Encuentre el apoyo adecuado mediante coaching, terapia o recursos.

¿Quiénes pueden participar?

Lyra ofrece servicios de salud mental a los empleados estadounidenses que cumplan los requisitos, incluidos los afiliados a sindicatos, así como a sus familias y a los miembros de su hogar. Los empleados, las familias y los miembros del hogar elegibles tienen acceso a 12 sesiones gratuitas de coaching o terapia por persona, por año, sin costo alguno.