

ESTADOS UNIDOS RECURSOS DE BIENESTAR



Si tiene pensamientos suicidas o de autolesión, llame a la línea 988 para la prevención del suicidio y crisis al **988**. También puede encontrar una guía de referencia rápida de números de crisis en [UnderTheHat.com](https://www.UnderTheHat.com).

Puede acceder servicios llamando al 877-422-5532 o visitando 1884.lyrahealth.com.

Lyra ofrece servicios de salud mental a todos los empleados elegibles (incluidos los empleados sindicalizados), así como a sus familias y a los miembros de su hogar. Tendrá acceso a hasta 12 sesiones de coaching o terapia, por persona y por año, sin costo alguno.

NECESITA AYUDA CON:	SERVICIOS OFRECIDOS:
Necesidades de salud mental de leves a moderadas	Oferta preventiva de salud mental: Biblioteca de autocuidado a demanda con videos, artículos, recursos de mindfulness, meditaciones y cursos a demanda, respaldados por investigaciones, para apoyar su vida en casa y en el trabajo.
	Autocuidado con ayuda inicial de un coach, que le ayudará a realizar un plan de acción. Su coach de Lyra elaborará un plan digital de atención personalizado de seis semanas con actividades que aborden directamente sus objetivos a su propio ritmo.
	Reúnase periódicamente con un coach certificado en salud mental para que le ayude con desafíos como la ansiedad, el estrés, los problemas de pareja o los retos de la crianza.
Necesidades de salud mental de moderadas a complejas	Los terapeutas de alta calidad de Lyra utilizan técnicas basadas en la evidencia que han demostrado ayudar a desarrollar nuevas habilidades y estrategias para afrontar pensamientos, emociones y comportamientos problemáticos.
	Manejo de medicamentos: Reúnase con un médico de Lyra para consultas sobre medicamentos para la salud mental, seguimiento de síntomas y efectos secundarios, y sesiones de seguimiento.
	Apoyo personalizado durante la transición a atención ambulatoria intensiva, programa de hospitalización parcial, rehabilitación o centros de hospitalización para niños, adolescentes y adultos.
Neurodiversidad	Reciba una consulta personalizada para comprender sus necesidades y evaluar el riesgo, acceda a terapeutas con enfoque neuroafirmativo y al manejo de medicamentos con entrenamiento especializado en afecciones como el TDAH y el autismo, y reciba orientación para acceder a recursos escolares o gubernamentales.
Trastorno por consumo de sustancias	Reúnase con un terapeuta de Lyra para comprender y mejorar su relación con el alcohol u otras sustancias, ya sea alcohol, cannabis, opioides, estimulantes o tabaco.
Servicios jurídicos y financieros	Jurídicos: Asesoramiento jurídico de un abogado o mediador, servicios de emergencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y una biblioteca jurídica en línea.
	Gestión de deudas y planificación del 401(k)
Robo de identidad	Consulte con un especialista en resolución de fraudes para recuperar su identidad y su historial crediticio positivo.
Cuidado de niños, personas mayores y mascotas	Obtenga ayuda con servicios de calidad para el cuidado de niños, personas mayores o mascotas

Puede haber recursos adicionales disponibles en materia financiera, jurídica, cuidado de personas mayores y familiares, consumo de sustancias y más. Para saber a qué otros programas es elegible, visite builtforlife.com o llame a la Línea de atención de beneficios Built for Life al 844-BILT4LF (844-245-8453). Si necesita más ayuda, póngase en contacto con el equipo de Beneficios al correo benefits@kiewit.com.