

Juntos, PROSPERAMOS

Sus aliados en el bienestar

Priorizar su salud mental no es solo una tendencia de bienestar personal; es la base que le permite estar plenamente presente para las personas que cuentan con usted. Al utilizar sus beneficios de TELUS Health, usted accede a un sistema de apoyo integral que incluye asesoramiento confidencial, terapeutas profesionales y herramientas digitales de autocuidado. Estos recursos le ayudan a manejar el estrés, aclarar sus prioridades y desarrollar la resiliencia emocional necesaria para ser su mejor versión ante su familia, amigos y compañeros de trabajo.

Cuanto mejor se sienta, mayor será la probabilidad de que establezca límites saludables y más fácil será dar un ejemplo positivo de cómo afrontar las dificultades para quienes le rodean. Al aprovechar las sesiones gratuitas del EAP, las opciones ampliadas de atención y las soluciones digitales de bienestar, usted convierte el autocuidado en una inversión proactiva en sus relaciones. No se trata únicamente de “mejorarse a sí mismo”; se trata de fortalecer toda la red de personas que dependen de usted, crear vínculos más profundos y fomentar una cultura de apoyo que beneficie por igual a familiares, amigos y compañeros de trabajo.

Convierta el autocuidado en fortaleza colectiva



Proteja su tranquilidad

Establezca límites claros.
Proteger su energía emocional le ayuda a mantener la calma y estar preparado para apoyar a los demás.



Conéctese con sus emociones

Identificar sus emociones fortalece el autoconocimiento y le brinda la claridad necesaria para responder en lugar de reaccionar.



Póngalo en práctica y compártalo

Cuando usted se siente en equilibrio, puede ser una pareja más paciente, un mejor compañero de equipo y un amigo más estable y presente.



800-245-1150

www.telushealth.com/en-us

Los beneficios pueden variar. Llame a TELUS Health.



Con TELUS Health a tu lado

Llame a su Coordinador de Atención de TELUS Health asignado al **800-245-1150** o inicie sesión en el **portal TH MemberAccess** en www.telushealth.com/memberaccess. Desde el portal, puede consultar todos sus beneficios, solicitar una referencia para una cita y explorar una amplia variedad de recursos de bienestar, como boletines informativos, hojas informativas, líneas nacionales de ayuda, herramientas de autoevaluación y mucho más. Tener a TELUS Health disponible para orientarle significa que usted no tiene que enfrentar los desafíos por su cuenta. Nos convertimos en un apoyo constante que le ayuda a mantenerse encaminado para que pueda concentrarse en prosperar en todos los aspectos de su vida.

¿Qué incluyen sus beneficios?



Visitas gratuitas del EAP y atención ampliada

En persona / Virtual Asesoramiento confidencial para ayudarle a manejar el estrés, la ansiedad o las transiciones de la vida.



Beneficios para el trabajo y la vida personal

Consultas legales, financieras y sobre el cuidado de adultos mayores orientación de expertos para ayudarle a enfrentar los retos prácticos de la vida.



Soluciones digitales con MemberAccess y EASE

Recursos de bienestar disponibles cuando los necesite y que se adaptan a su horario, en cualquier momento y lugar.



Acceso a la red de TELUS Health

Cobertura a nivel nacional que le permite elegir entre miles de proveedores participantes dentro de la red.

Recursos nacionales

Puede comunicarse con los siguientes recursos en cualquier momento si necesita apoyo adicional:

Línea Nacional de Prevención del Suicidio: Llame al 1-800-273-8255 o envíe un mensaje de texto al 988

Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales: Llame al 1-800-950-6264 o envíe la palabra HOME por mensaje de texto al 741741

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias: Llame al 1-800-662-4357

Línea Nacional contra la Violencia Doméstica: Llame al 1-800-799-7233 o al 1-800-787-3224

Línea Nacional de Ayuda para Padres y Jóvenes: Llame al 1-855-427-2736





800-245-1150 • www.telushealth.com/en-us