

**ASISTENCIA CONFIDENCIAL,
SIN COSTO PARA USTED**

Su EFAP es un servicio voluntario y confidencial que le proporciona su empleador, sin costo alguno para usted y sus familiares directos (según se define en su plan de beneficios para empleados).



fseap Now we're talking.

Llámenos hoy mismo.

Póngase en contacto con su EFAP para asistencia inmediata y confidencial en cualquier momento. Lo conectaremos con el recurso adecuado para ayudarlo a alcanzar sus metas.

Nuestras líneas telefónicas están abiertas **todos los días las 24hs.**
Recursos en línea: myfseap.ca

1.800.668.9920/ TTY 1.888.234.0414
www.fseap.ca



Twitter @FSEAP_Canada

Su Programa de Asistencia al Empleado y Familiares

fseap Now we're talking.

LA AYUDA CORRECTA, EN EL MOMENTO CORRECTO

Es natural pensar que usted tiene que resolver todo por su cuenta. Pero a veces puede ser útil hablar con un profesional capacitado, alguien que sea objetivo, comprensivo y experimentado para ayudarlo con el problema particular al que se enfrenta. Es por eso que su programa de asistencia al empleado y familiares (EFAP) está aquí.

Su EFAP ofrece asistencia inmediata y confidencial para ayudarlo a encontrar las opciones y soluciones adecuadas para navegar a través de los desafíos simples y complejos de la vida. Ya sea que desee perder peso, mejorar la comunicación en sus relaciones o encontrar una mejor manera de administrar sus finanzas personales, podemos ayudarlo a tomar los pasos que pueden conducir a un cambio significativo.

Según el servicio, puede recibir asistencia por teléfono, en persona, por videoconferencia, chat en línea o con recursos en línea auto guiados.

Llámenos para empezar. Nuestras líneas están abiertas las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

AYUDA PRÁCTICA PARA TODOS LOS DESAFÍOS DE LA VIDA

Ya sea que esté atravesando una crisis o desee orientación sobre su bienestar general, su EFAP está aquí para ayudarlo. Llámenos en cualquier momento para comenzar.

A través de su EFAP, puede acceder a profesionales y expertos calificados, como consejeros, asesores financieros, profesionales de la salud y abogados que pueden ayudarlo con:

Manejar el bienestar

- Estrés
- Ansiedad
- Depresión
- Aflicción y pérdida
- Manejo de la ira
- Envejecimiento y transiciones de la vida
- Traumas
- Salud mental

Mejorar relaciones

- Comunicación eficaz
- Resolución de conflictos
- Matrimonio y relaciones íntimas
- Separación y divorcio
- La paternidad y las preocupaciones familiares
- Violencia doméstica

Superar adicciones

- Alcohol
- Tabaco
- Drogas
- Apuestas
- Internet

Triunfar en el trabajo

- Equilibrio trabajo-vida
- Rendimiento
- Preocupaciones del lugar de trabajo
- Desarrollo profesional

Explorar recursos para el cuidado de niños y ancianos

- Cuidado de niños
- Programas de día para niños
- Kits de recursos para las etapas de la vida
- Programas y servicios de apoyo
- Hogares de ancianos
- Apoyo para cuidadores

Obtener asesoría legal

- Derecho familiar
- Derecho penal
- Bancarota
- Bienes raíces
- Inmigración
- Testamentos y planificación patrimonial

Asesoramiento financiero

- Gestión de créditos/deudas
- Administración del dinero
- Planificación de jubilación
- Presupuesto personal y ahorro

Mejorar el bienestar físico

- Control del peso
- Alimentación saludable
- Aumentar la energía
- Condiciones médicas tales como colesterol alto o presión arterial alta
- Cambios positivos en el estilo de vida
- Cambiar creencias y actitudes improductivas
- Hábitos saludables y

