

# ¿Qué está sucediendo en su vida?

Cuando enfrenta desafíos, ICAS, a Lyra Health Company, puede ayudarlo. Profesionales atentos están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año, para ayudarlos a usted y a sus dependientes a abordar inquietudes grandes y pequeñas.

## Llámenos o visítenos en línea para recibir asistencia de expertos sobre:

### Estrés

- ¿Cuáles son algunas técnicas de relajación?
- Mi agenda siempre está sobrecargada. ¡Ayuda!

### Bienestar

- Quiero comenzar una rutina de ejercicios.
- ¿Cómo puedo comenzar a comer mejor?
- Es hora de dejar de fumar.

### Consumo de sustancias

- Me preocupa que pueda estar bebiendo demasiado.
- ¿Qué hago si mi hijo consume drogas?

### Cuidado de niños y ancianos

- Necesito un buen servicio de cuidado infantil que se adapte a mi horario.
- Estoy considerando la posibilidad de adoptar un niño. ¿Por dónde empiezo?
- Mis padres están envejeciendo y viven lejos. ¿Qué recursos están disponibles para ayudarlos?

### Angustia emocional

- A veces me siento triste y no estoy seguro del porqué.
- Me preocupo más de lo que quisiera.

### Relaciones

- Quiero llevarme mejor con mi pareja.
- ¿Cómo debo lidiar con un compañero de trabajo complicado?
- Mi hijo se comporta mal y no sé qué hacer.

### Finanzas

- Quiero comprar una casa. ¿Cuánto dinero necesito para comenzar?
- ¿Qué puedo hacer con respecto a mis problemas de deudas?

### Asuntos legales

- Estoy en una disputa de custodia.
- ¿Cómo constituyo un poder notarial para un padre mayor?



Vida



Bienestar



Familia



Trabajo

## Nuestros servicios:

### Son gratuitos

- Los servicios prestados por ICAS no tienen cargo.
- ICAS ofrece 12 sesiones gratuitas de asesoramiento de EAP por persona, por año.
- Los servicios están disponibles para personas mayores de 16 años.

### Son confidenciales

- Cualquier información que comparta es confidencial, excepto cuando su seguridad o la seguridad de otra persona estén en riesgo.

### Están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año: comience hoy mismo

- Para comenzar, llame al 4000 0818. Si se encuentra fuera del país, llame al +52 55 110 70199 para comunicarse con un consultor que responderá su llamada y le hará algunas preguntas para comprender mejor el tipo de apoyo que necesita. A partir de entonces, será transferido al profesional correspondiente. Si bien no necesita dar su nombre, deberá indicar para qué compañía trabaja.
- Para obtener recursos en su idioma local, acceda a ICAS Hub en [app.icas.health](https://app.icas.health) o busque ICAS Hub en la aplicación o en la tienda de aplicaciones. Acceda a ICAS Hub con el código de acceso de la compañía: VMware o visite [vmware.lyrahealth.com](https://vmware.lyrahealth.com) (únicamente para recursos en inglés).

Cualquiera sea el problema, ICAS, a Lyra Health Company, puede ayudarlo a obtener una solución.