



Su hoja de ruta hacia el Bienestar mental y emocional

Beneficios y recursos para los miembros del equipo Lineage

PARA BENEFICIOS VIGENTES DEL 1 DE JULIO DE 2024 AL 30 DE JUNIO DE 2025.



EMPEZAR AHORA

IMPULSE SU BIENESTAR

CONOZCA SUS BENEFICIOS

RECIBA ATENCIÓN CUANDO LA NECESITE

HABLANDO SOBRE SALUD MENTAL

TÉRMINOS QUE DEBE CONOCER

INFORMACIÓN DE CONTACTO Y RECURSOS

Bienestar mental y emocional



Lineage reconoce la importancia del bienestar mental y emocional en el lugar de trabajo y entiende que una mente sana es esencial para su felicidad general, su productividad y su éxito. Esta guía se ha creado para proporcionar información y recursos a los miembros del equipo de apoyo para mantener una buena salud mental.

Lineage le anima a que se tome su tiempo para explorar esta guía y utilizar la información proporcionada. Recuerde que su salud mental es importante y que Lineage se compromete a apoyarle en cualquier etapa de su viaje hacia el bienestar.

Para obtener información sobre todos sus beneficios de Lineage, visite el panel de Beneficios y Bienestar en [Workday](#).

Empezar ahora

Para empezar a explorar esta guía, encontrará pestañas en la parte inferior que le permitirán hacer clic y avanzar a cada sección. Este es un breve resumen de lo que puede encontrar en cada sección:

Impulse su bienestar: Acceda a recursos que le ayudarán a mejorar su estado de ánimo, gestionar los retos del día a día y favorecer su bienestar emocional.

Conozca sus beneficios: Sepa cómo el Programa de Asistencia al Empleado a través de SupportLinc y la cobertura médica de Lineage pueden ayudarle si necesita recibir atención o tratamiento para un problema de salud mental.

Reciba atención cuando la necesite: Descubra estrategias para abordar las preocupaciones más comunes relacionadas con la búsqueda de atención de salud mental, como ausentarse del trabajo o pagar la atención.

Hablar sobre salud mental: Explore formas de hablar sobre los problemas de salud mental, tanto para usted como para las personas que le rodean.

Términos que debe conocer: Familiarícese con los términos y conceptos clave de la atención a la salud mental.

Información de contacto y recursos: Conéctese con los programas de Lineage y los socios de beneficios sobre su salud mental y encuentre información de contacto para recibir ayuda en caso de crisis si la necesita.



Esta guía contiene un resumen de los beneficios disponibles para los miembros del equipo Lineage, pero es posible que no sea elegible para todos los programas enumerados. Los miembros de los equipos sindicados deben consultar su Convenio Colectivo Específico (CBA) para obtener información detallada y orientación.

¿Busca apoyo para un ser querido?

Cuando revise esta guía, recuerde que también hay muchos recursos a disposición de sus familiares.

NUEVO: El Programa de Asistencia al Empleado, anteriormente conocido como el Programa de Asistencia al Empleado Lineage (LEAP), ha pasado a una nueva asociación con SupportLinc para mejorar el apoyo disponible para usted. Esta colaboración le proporcionará un mejor acceso a recursos completos y asistencia confidencial para ayudarle a gestionar el estrés y mantener la salud mental. Para saber más, visite [SupportLinc](#) (código: lineage).

Descargo de responsabilidad: el contenido de esta guía no constituye asesoramiento médico. Si sufre una emergencia de salud mental, llame al **911** de inmediato.





Cuando se trata del bienestar mental y emocional, las actividades cotidianas son importantes. Si busca mejorar su estado de ánimo, su salud mental o reducir el estrés, siga leyendo para saber cómo los recursos y beneficios de Lineage pueden ayudarle a usted y a los suyos.

- **Dé prioridad a su bienestar:** En medio de las exigencias de la vida, es fácil pasar por alto las propias necesidades. Esfuércese por pasar tiempo de calidad con sus seres queridos, participe en actividades que le gusten, aliméntese con comidas nutritivas y duerma lo suficiente, y cuídese.
- **Visite regularmente a su proveedor de atención médica:** Cuidar la salud física es esencial para el bienestar general. Además de hacer ejercicio y seguir una dieta equilibrada, establezca un médico de atención primaria y programe revisiones rutinarias, chequeos médicos y limpiezas dentales para mantener su salud general.
- **Reserve tiempo para relajarse:** Aproveche su tiempo libre para desconectar, recargar pilas y conectar con la familia y los amigos. Participe en eventos locales o considere la posibilidad de colaborar como voluntario en una causa que le interese.
- **Obtener apoyo para las preocupaciones cotidianas:** Los factores estresantes cotidianos pueden afectar significativamente a su bienestar general. Utilice los beneficios que le proporciona Lineage para gestionar sus preocupaciones cotidianas, como:



Cuidados:

Acceda a recursos de atención para el cuidado de niños, ancianos, campamentos de verano y educación a través de SupportLinc, en supportlinc.com (código: lineage)



Finanzas:

- Obtenga asesoramiento y recursos de SupportLinc sobre temas financieros en supportlinc.com (código: lineage)
- Obtenga orientación financiera personalizada y acceso a la Serie de Educación Virtual mensual para ampliar sus conocimientos financieros a través de [Vanguard](https://vanguard.com).



Asuntos legales:

Obtenga asesoramiento o asistencia sobre una cuestión legal a través de SupportLinc o del [Plan legal de MetLife](#) (si está inscrito)



Dejar de fumar:

Encuentre el apoyo que necesita para dejar de fumar a través de los programas de The American Lung Association (disponibles para todos los miembros del equipo Lineage; póngase en contacto con benefits@onelineage.com para obtener más información) y [Teladoc](#) (disponible para los miembros del equipo inscritos en un plan médico de UnitedHealthcare) sin costo alguno para usted





- **Aumente su autocuidado:** Si se inscribe en una opción del plan médico de Lineage, también tendrá acceso a los siguientes recursos:

| UnitedHealthcare | Kaiser Permanente |
|--|--|
|  <p>Obtenga asistencia a través de la aplicación: Realice un seguimiento de su salud y bienestar y reciba un informe de bienestar personalizado a través de Rally Wellness</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visite myuhc.com y seleccione Recursos médicos > Rally para empezar |  <p>Obtenga asistencia a través de la aplicación: Medita con Calm</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visite kp.org/coachingapps para obtener más información <p>Siga un programa personalizado para ayudarle a establecer y alcanzar objetivos de salud mental con myStrength</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visite kp.org/coachingapps para obtener más información |
|  <p>Hable con un asesor: Evalúe sus necesidades de autocuidado y reciba apoyo personalizado de un asesor a través de AbleTo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visite ableto.com/begin para obtener más información |  <p>Hable con un asesor: Hable por mensajes de texto con un asesor de apoyo emocional 24/7 a través de Headspace/Ginger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visite kp.org/coachingapps para obtener más información |
| |  <p>Conéctese virtualmente o en persona: Únase a un grupo o clase de apoyo presencial o virtual para relacionarse con otras personas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visite kp.org/classes para obtener más información |

¡Conozca cómo pueden ayudarle sus beneficios Lineage!

Aunque usted o sus seres queridos no experimenten actualmente síntomas de salud mental, es importante saber qué hay disponible en caso de que necesiten ayuda en el futuro. Esta guía es un buen primer paso, y usted puede visitar el Panel de Beneficios y Bienestar en **Workday** para obtener más información. Además, aproveche el navegador de salud mental disponible a través de **SupportLinc**. Al completar la breve evaluación, recibirá al instante orientación personalizada para acceder a atención y apoyo, ayudándole a mantener su bienestar mental sin conjeturas.

Conozca sus beneficios



Está bien buscar ayuda si necesita apoyo. Cuando usted o un ser querido necesita asistencia o experimenta síntomas, Lineage ofrece recursos para proporcionarle el apoyo que necesita. Con una gama de opciones digitales y presenciales, así como una cobertura integral a través de los planes médicos de Lineage, puede encontrar la atención que se adapte a sus necesidades y a su horario.

Programa de Asistencia al Empleado, administrado por SupportLinc

SupportLinc ofrece asistencia gratuita y confidencial 24/7. Todos los servicios de SupportLinc son gratuitos y no es necesario estar inscrito en una opción médica de Lineage para beneficiarse de estas ofertas.

A través de SupportLinc, puede acceder a:

- Cinco sesiones de asesoramiento gratuitas al año para cada miembro del hogar
- Apoyo en el momento por parte de un clínico autorizado, 24/7/365
- Artículos, módulos autodirigidos, videos y seminarios web (ejemplos de temas: duelo, bienestar emocional, salud mental y más)
- Grupos virtuales de apoyo para el duelo, consciencia y más
- Apoyo en grupo, terapia de texto y asesoramiento

¿No sabe por dónde empezar? Pruebe la evaluación del Navegador de Salud Mental para obtener orientación personalizada para acceder a atención y apoyo.

Empiece ahora en supportlinc.com (código: lineage).



Perder a un ser querido es un gran reto, pero no tiene por qué afrontarlo solo. SupportLinc ofrece recursos a medida para ayudarle a sobrellevar la situación:

- **Apoyo inmediato de un clínico autorizado**, disponible 24/7/365
- **Asesoramiento legal, experiencia financiera y derivaciones** para necesidades como viajes y atención a dependientes, ayudándole a gestionar preocupaciones prácticas
- **Una variedad de recursos en línea**, incluyendo videos, artículos y consejos para ayudarle en su proceso de duelo

En función de sus necesidades, puede utilizar estos servicios para recibir ayuda inmediata o integrarlos en su plan médico para recibir asistencia a más largo plazo, lo que le permitirá personalizar su apoyo durante estos momentos difíciles.

“Me gustaría empezar terapia. ¿Debo buscar un proveedor a través de SupportLinc o de mi plan médico?”

Depende de sus necesidades. Si está buscando **ayuda a corto plazo**, Lineage ofrece cinco sesiones de asesoramiento gratuitas a través de SupportLinc. Para **un tratamiento a largo plazo**, considere la posibilidad de encontrar un proveedor dentro de la red a través de su aseguradora médica.

También puede combinar SupportLinc y su cobertura médica para **terapia continua** trabajando con SupportLinc para elegir un proveedor dentro de la red para sus sesiones sin costo.

En caso de asistencia inmediata o emergencias, llame al **911** o una línea nacional de crisis.



Conozca sus beneficios



Recursos del plan médico

Todas las opciones médicas de Lineage ofrecen cobertura para el tratamiento conductual. Si necesita un médico para un diagnóstico de salud mental, ayuda con un problema específico como el abuso de sustancias o servicios de asesoramiento, puede encontrar un proveedor dentro de la red y verificar sus beneficios poniéndose en contacto con su plan médico. Usted también tiene acceso a una amplia variedad de recursos presenciales y en línea:

| UnitedHealthcare | Kaiser Permanente |
|--|--|
| <p>UHC ofrece una amplia gama de servicios de salud conductual para atender sus necesidades, como terapia, asesoramiento y servicios basados en la comunidad. UHC también ofrece diversos programas contra el abuso de sustancias y designa Blue Distinction Centers for Substance Use Treatment and Recovery, que ofrecen atención integral para los trastornos por consumo de sustancias. Encuentre un proveedor de la red a través del sitio web, llamando al (844) 889-0212 o utilizando la aplicación.</p> | <p>Kaiser Permanente ofrece opciones de tratamiento integrales para problemas de salud mental como:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ansiedad• Trastornos alimenticios• Depresión• Abuso de sustancias <p>Pueden ayudarle a ponerse en contacto con proveedores, acceder a servicios de autocuidado o utilizar herramientas en línea para controlar los síntomas. Más información en kp.org/mentalhealth</p> |
| <p> Encontrar el tipo de asistencia o el proveedor adecuado</p> <p>Consulte sus beneficios disponibles, encuentre un proveedor local y acceda a recursos de salud mental a través de Live and Work Well</p> <ul style="list-style-type: none">• Acceda a su cuenta en myuhc.com y vaya a Cobertura y Beneficios > Salud Mental <p>Obtenga ayuda para navegar por su plan de atención o hable con un clínico, trabajador social o miembro del equipo de salud conductual a través de Health Advocacy Solutions (HAS)</p> <ul style="list-style-type: none">• Visite myuhc.com o utilice la aplicación de UHC para obtener más información. | <p> Encontrar el tipo de atención o el proveedor adecuado</p> <p>Crear un plan de atención personalizado con un profesional de la salud mental, sin necesidad de derivación</p> <ul style="list-style-type: none">• Llame al (833) KP-WITH-U; (833) 579-4848 (TTY 711) para programar una cita <p>Obtenga ayuda para el trastorno por consumo de sustancias a través de Kaiser</p> <ul style="list-style-type: none">• Visite kp.org/addiction para obtener más información . |
| <p> Hable con un asesor o un terapeuta virtualmente</p> <p>Programa una visita de telemedicina con un proveedor de salud mental autorizado con Teladoc</p> <ul style="list-style-type: none">• Visite teladoc.com para empezar <p>Obtenga orientación y apoyo gratuitos y confidenciales de médicos autorizados 24 / 7 a través de Talkspace</p> <ul style="list-style-type: none">• Regístrese hoy mismo en talkspace.com/connect | <p> Hable con un asesor o un terapeuta virtualmente</p> <p>Programa una visita de telemedicina con un proveedor de salud mental autorizado a través de Kaiser</p> <ul style="list-style-type: none">• Visite healthy.kaiserpermanente.org/get-care para programar una cita |

Reciba atención cuando la necesite



Hay muchas razones por las que las personas pueden retrasar o evitar buscar la ayuda necesaria para su salud mental. Aunque prevea dificultades de tiempo, económicas o de apoyo, Lineage dispone de recursos para ayudarle.

“No tengo tiempo suficiente para ocuparme de mi salud mental o la de un ser querido”.

En ocasiones, puede ser necesario ausentarse del trabajo para dar prioridad a su salud mental o atender a un ser querido.

Lineage ofrece licencias remuneradas y no remuneradas:

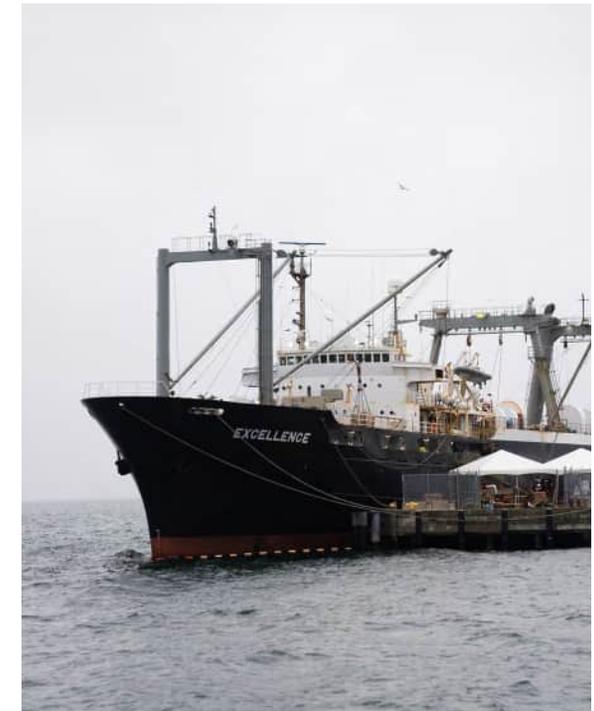
- **Tiempo libre remunerado (PTO):** Puede encontrar información sobre su PTO disponible en [Workday](#) o consulte a su socio de negocios de RR.HH.
- **Discapacidad a corto plazo (STD) y Discapacidad a largo plazo (LTD):** Puede acogerse a estos beneficios si va a estar incapacitado para trabajar durante más de 7 días consecutivos. Más información en [unum.com](#) o póngase en contacto con Unum llamado al **(866) 679-3054**.
- **La Ley de Licencia Médica Familiar (FMLA):** Si necesita ausentarse para atender a un familiar con un problema de salud grave o a usted mismo, usted puede ser elegible para la FMLA. Para más detalles, consulte el Manual del miembro del equipo.

Converse con su jefe las opciones que tiene si necesita ausentarse o hacer adaptaciones en el trabajo, como trabajar a distancia o con un horario modificado.

“El tratamiento de salud mental es demasiado caro... pagar una terapia o ir al médico solo aumentará mi estrés”.

No deje que la preocupación por el costo del tratamiento de salud mental le impida a usted o a sus familiares buscar ayuda. Utilice estos consejos y recursos para hacer frente a cualquier preocupación financiera:

- **Sesiones de asesoramiento gratuitas:** Aproveche las cinco sesiones gratuitas de asesoramiento que SupportLinc pone a su disposición y a la de sus familiares
- **Encontrar proveedores asequibles:** Compare los costos de los distintos proveedores o busque los que ofrecen tarifas variables, en las que el costo por sesión se basa en sus ingresos (las personas con ingresos más bajos pagan menos). Recuerde elegir un proveedor dentro de la red para obtener el mejor costo.
- **Infórmese sobre las opciones de bajo costo:** Hable con su proveedor médico o farmacéutico sobre alternativas de menor costo para medicamentos, proveedores o pruebas. Pueden ayudarle a encontrar la opción más rentable para su tratamiento.
- **Utilizar cuentas de gastos:** Las Cuentas de Gastos Flexibles (FSA) le permiten ahorrar y pagar los gastos médicos antes de impuestos



Reciba atención cuando la necesite

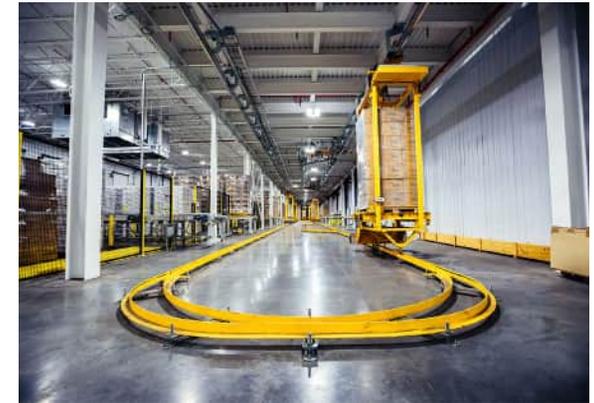


“No quiero que la gente me perciba como alguien con defectos o débil”.

Es normal que le preocupe cómo verán los demás sus problemas de salud mental. El miedo a la estigmatización o las actitudes negativas hacia las personas con problemas de salud mental pueden tener importantes repercusiones, entre ellas:

- Reticencia a buscar ayuda o tratamientos
- Falta de comprensión por parte de amigos, familiares y colegas
- Oportunidades limitadas en el trabajo, la escuela o en situaciones sociales
- Intimidación y acoso
- Creer que su situación no puede mejorar

No olvide que los recursos y el apoyo proporcionados por SupportLinc son totalmente confidenciales, lo que garantiza su privacidad y comodidad a la hora de buscar ayuda.



A pesar de que casi el 20% de los estadounidenses sufre enfermedades mentales cada año, más del 50% no recibe tratamiento debido al estigma que rodea a la salud mental.

Si quiere ayudar a reducir el estigma que rodea a la salud mental, es crucial aumentar la concienciación y la educación. Estas son algunas formas de contribuir:

- **Recibir tratamiento:** cuidar de su propia salud mental sirve de ejemplo para que los demás hagan lo mismo
- **Hablar abiertamente de la salud mental:** Ser transparente y abierto en las conversaciones sobre problemas de salud mental
- **Unirse a un grupo de apoyo:** Relacionarse con otras personas que experimentan problemas similares puede facilitar el debate sobre la salud mental. Considerar la posibilidad de unirse a un grupo de apoyo en su zona o a través de SupportLinc.
- **Apoyar a los demás:** Cuando alguien le plantee un problema de salud mental, ofrézcale su apoyo y ayúdele a encontrar los recursos adecuados.

Si desea más información sobre la sensibilización y la reducción del estigma en torno a la salud mental, puede encontrar recursos adicionales a través de [SupportLinc](#) (código: lineage).





Si ve a alguien con dificultades en su trabajo o en su vida personal, tenderle la mano de forma considerada puede tener un impacto y ayudar a reducir el estigma que rodea a la salud mental. Es crucial ser capaz de reconocer los signos de posibles problemas de salud mental y saber cómo iniciar una conversación reflexiva.

Ayudar a un amigo o compañero de trabajo: qué buscar

Los problemas de salud mental pueden manifestarse de diversas formas. Aunque esta lista no está completa, estos son algunos signos que puede observar en colegas o seres queridos en su vida cotidiana:

- Pensamientos irracionales, como creencias exageradas o miedo, preocupación o tristeza intensos
- Cambios extremos de humor, incluyendo “subidones” incontrolables o sentimientos de euforia
- Pérdida de interés por las actividades
- Cambios en los patrones de sueño, apetito o niveles de energía
- Dificultades de concentración o memoria
- Retirada de las actividades sociales
- Aumento del absentismo, enfermedad general o deterioro de la salud
- Incapacidad para realizar tareas cotidianas o resolver problemas
- Tensión y conflictos
- Sentimientos persistentes o intensos de irritabilidad o ira

Qué decir (y qué no decir)

Cuando vea estas señales en los demás, puede ofrecerles apoyo a través de conversaciones empáticas. Empiece con preguntas o afirmaciones como:

- ¿Cómo te va últimamente?
- Hoy no pareces tú mismo. ¿Va todo bien?
- Parece que te sientes [triste, enfadado, ansioso, etc.] desde hace [día / semana / mes]
- Me gustaría ayudarte a hablar con alguien, encontrar soluciones, crear un plan, etc. ¿Cómo puedo ayudarte?

Evite preguntas y afirmaciones como

- Está claro que tienes dificultades. ¿Qué te pasa?
- ¿Qué esperas que haga?
- Esto es lo que creo que deberías hacer

Si sus preguntas iniciales dan pie a una conversación, intente que sus preguntas sean abiertas y escuche activamente. Algunas preguntas de seguimiento pueden ser:

- ¿Quieres que me limite a escuchar o que te sugiera qué hacer?
- ¿Cómo puedo apoyarte sin sobrepasar los límites?
- ¿Qué tareas puedo quitarte de encima?
- He pasado por algo parecido, y aunque no quiero que esto gire en torno a mí, tengo la disposición de compartir mi experiencia si te puede ser útil
- ¿Podemos discutir algunas ideas sobre cómo apoyarte durante este tiempo?

Es importante recordar que, aunque alguien comparta sus dificultades con usted, es posible que no pueda proporcionarle la ayuda que necesita. Sin embargo, puede demostrar empatía agradeciéndoles que compartan su experiencia y reconociendo las dificultades a las que se enfrentan. Utilice un lenguaje como:

- No sé qué decir, pero te agradezco que confiaras en mí
- Siento oír que estás pasando por dificultades. Estoy aquí para escucharte siempre que lo necesites.

Si observa que un compañero de trabajo tiene dificultades, puede ponerse en contacto con RR. HH. u otros directivos para conocer los recursos disponibles y saber cómo puede ofrecerle apoyo.



Términos que debe saber



Adicción: Necesidad compulsiva de una sustancia que crea hábito y tiene efectos nocivos físicos, psicológicos o sociales

Trastorno de ansiedad: Sentimientos de preocupación o miedo intensos que interfieren en las actividades cotidianas, como el rendimiento laboral, las tareas escolares y las relaciones interpersonales

Trastorno bipolar: También conocida como enfermedad maníaco-depresiva, un trastorno que provoca cambios inusuales en el estado de ánimo, la energía y la capacidad para llevar a cabo las tareas cotidianas

Asesoramiento: Instrucción y capacitación especializadas para que las personas adquieran o mejoren habilidades concretas, como en el asesoramiento ejecutivo o el asesoramiento vital, o para mejorar el rendimiento, como en el asesoramiento deportivo o académico

Terapia cognitivo-conductual (TCC): Tipo de terapia que se centra en explorar las relaciones entre los pensamientos, sentimientos y comportamientos de una persona

Habilidad de afrontamiento: Estrategia para ayudarle a afrontar situaciones difíciles y disminuir emociones, pensamientos o comportamientos desagradables

Asesoramiento: Asistencia profesional para hacer frente a problemas personales, incluidos los emocionales, de comportamiento, vocacionales, matrimoniales, educativos, de rehabilitación y de la etapa de la vida (por ejemplo, la jubilación)

Depresión: Tipo de trastorno del estado de ánimo que provoca síntomas graves que afectan a la forma de sentir, pensar y realizar las actividades cotidianas

Trastorno alimenticio: Emociones y comportamientos extremos en torno al peso y la comida

Trabajador social clínico autorizado (LCSW): Este tipo específico de trabajador social proporciona tratamiento de salud mental, incluidas evaluaciones clínicas, tratamiento e intervenciones. Pueden trabajar en consultorio privado o en centros de tratamiento, hogares de grupo o agencias gubernamentales

Trastorno obsesivo compulsivo (TOC): Trastorno mental y conductual que presenta un patrón de pensamientos y temores no deseados (obsesiones) que le llevan a realizar conductas repetitivas (compulsiones)

Psiquiatría: Rama de la medicina centrada en el diagnóstico, tratamiento y prevención de los trastornos mentales, emocionales y del comportamiento. Un psiquiatra es un médico especializado en salud mental y calificado para evaluar los aspectos mentales y físicos de los problemas psicológicos

Psicología: Estudio de la mente y el comportamiento. Es una disciplina científica diversa con varias ramas principales de investigación (experimental, biológica, cognitiva, de la personalidad, etc.) junto con áreas de la psicología aplicada (clínica, industrial/organizativa, etc.). Un psicólogo es un profesional formado en una rama o subcampo de la psicología que puede trabajar en asesoramiento psicológico, otros servicios de salud mental, investigación o docencia.

Pago mediante escala móvil: Pagos por servicios que se ajustan en función de los ingresos del individuo. Cuanto mayores sean los ingresos, más pagará por un servicio, y viceversa. Algunos proveedores de servicios de salud mental ofrecen tarifas variables para facilitar el acceso a sus servicios a quienes, de otro modo, tendrían dificultades para pagarlos

Estigma: Actitudes negativas, críticas o discriminatorias hacia la salud mental

Abuso de sustancias: Enfermedad que afecta al cerebro y al comportamiento de una persona y que conduce a la incapacidad de controlar el consumo de una droga o medicamento legal o ilegal

Trauma: Respuesta emocional a una experiencia perturbadora, aterradora o chocante que desborda la capacidad del individuo para afrontarla



Información de contacto y recursos



Lentes de contacto

| Guía de beneficios | Aseguradora | Teléfono | Sitio web |
|---|---|---|--|
| Centro de servicios de Recursos Humanos/ Asesores en materia de beneficios | Alight | (844) 537-5300 | n/c |
| Departamento de beneficios de Lineage | Lineage | Fax: (909) 237-7117 | Correo electrónico: benefits@onelineage.com |
| Programa de Asistencia al Empleado | iNUEVO! SupportLinc | (888) 491-6947 | supportlinc.com |
| Plan médico Para los inscritos en un plan UHC | UnitedHealthcare (UHC) | (844) 889-0212 | myuhc.com |
| Plan médico Para los inscritos en un plan de Kaiser Permanente | Kaiser Permanente | (800) 464-4000 | kp.org |
| Telemedicina | Teladoc (UHC) Telemedicina (Kaiser Permanente) | UHC: (800) 835-2362 Kaiser Permanente: Norte de California: (866) 454-8855 Sur de California: (833) 574-2273 | UHC: teladoc.com Kaiser Permanente: kp.org/getcare |
| Apoyo legal | MetLife Legal | (800) 821-6400 | info.legalplans.com código de acceso: Legalzo |



Crisis y recursos adicionales

| Servicio | Apoyo | Número de teléfono | Sitio web |
|-------------------------|--|--|--|
| Servicios de crisis | Línea nacional de suicidio y crisis | 988 | 988lifeline.org |
| | Enlace de texto de crisis | Envía un mensaje de texto con la palabra HOME al 741-741 | crisistextline.org |
| | Línea de crisis para veteranos | 988 (Presione 1) | 988lifeline.org |
| | Teléfono de ayuda de la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI) | (800) 950-NAMI (6264) | nami.org |
| | Línea directa nacional contra la violencia doméstica | (800) 799-SAFE (7233) | thehotline.org |
| Recursos especializados | Instituto Nacional de Salud Mental | (866) 615-6464 | nimh.nih.gov |
| | Formación en primeros auxilios en salud mental | n/c | mentalhealthfirstaid.org/population-focused-modules/lugar-de-trabajo |
| | Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) | (800) 622-HELP (4357) | samhsa.gov/find-help/national-helpline |
| | Localizador de tratamientos por consumo de sustancias | (877) 726-4727 | findtreatment.gov |
| | Teléfono de ayuda para trastornos alimenticios | (800) 931-2237 | nationaleatingdisorders.org |

