

## USDA Forest Service Programa de Asistencia al Empleado



**Coaching de Salud** te brinda 6 sesiones telefónicas con coaches certificados que te ayudarán a alcanzar tus metas, mejorar tu salud y bienestar.



**Desarrolla tu potencial con Life Coaching.** Tendrás acceso a 6 sesiones telefónicas con un coach o consejero que te ayudará a desarrollar tus habilidades, maximizar fortalezas y sortear obstáculos que se interponen en tu desarrollo personal.



**Entrenamiento en reducción de estrés** ofrece 6 sesiones virtuales, en formato individual. Está basado en conciencia plena (o mindfulness, como se conoce en inglés), y te ayudará a cultivar calma y desarrollar estrategias de concentración. Podrás aprender prácticas de conciencia plena para tu vida cotidiana.



**Asesoramiento y consejería** en casos de estrés, problemas maritales y familiares, preocupaciones relacionadas con el trabajo, cambios vitales, problemas de balance vida personal-vida laboral, problemas emocionales u otras preocupaciones.

- TalkNow® ofrece acceso inmediato a profesionales que pueden brindarte soporte en el momento.
- Hasta 6 de sesiones para evaluación, soporte a corto plazo, y referencias a otros recursos cuando sea necesario.
- Otras opciones disponibles: Asesoramiento telefónico, video y en persona.

USDA Forest Service se ha asociado con Espyr® para brindar a los empleados y sus familiares elegibles un Programa integral de Asistencia al Empleado (EAP), que incluye todos los servicios que se describen a continuación.

El Programa de Asistencia puede ayudarte a manejar retos de la vida cotidiana. Ofrece ayuda profesional ante problemas personales o relacionados con el trabajo cuando estos se tornan difíciles de manejar, afectan tu desempeño laboral y calidad de vida.

El programa está disponible 24/7/365 y es gratuito y confidencial.

**Llama o envía un mensaje  
de texto al:  
(833) 621-2989**



**Asistencia Legal** en casos de divorcio, derecho de familia, testamentos, adopciones, y más. También está disponible el soporte para casos de robo de identidad. Tendrás acceso a una consulta gratuita de 30 minutos. Si requieres servicios legales que están más allá del alcance del programa, podrás obtener 25% de descuento sobre los honorarios del mediador o abogado.



**Consulta Financiera** en materia de deudas, opciones de inversión, manejo de dinero, impuestos y planes para la jubilación o el retiro. Los servicios financieros personales cuentan con un descuento del 25%, al igual que las tarifas de preparación de impuestos de un CPA (Certified Public Accountant).



**Vida personal-vida laboral** Los especialistas en esta área ofrecen consultas, información, recursos y referencias a los empleados y familiares. Estos servicios se refieren a necesidades en las siguientes áreas:

- Cuidado de niños y adultos mayores
- Adopción
- Vida académica
- Salud y bienestar
- Cuidado de mascotas
- Reubicación o Mudanza
- Conserje

**Visita el sitio:**

[www.forestservicceap.com](http://www.forestservicceap.com)

Ingresa ahora para tener acceso a webinars mensuales, cursos, cuestionarios, artículos, un banco de artículos de temas legales, y más.

**App:** Descarga la aplicación móvil Espyrr Connect desde la tienda Apple Store o Google Play



**Password/Contraseña:**  
usfs

**Chat:** chatea en tiempo real con representantes de Espyrr a través de la página web o de la aplicación móvil Espyrr Connect. Déjanos saber tus preguntas, solicita servicios, o recibe soporte inmediato a través de uno de nuestros profesionales.