

# RECURSOS ÚTILES PARA EL BIENESTAR MENTAL DISPONIBLES PARA TODOS\* LOS ASOCIADOS

\* Hay algunas restricciones en cuanto a la clasificación de los asociados y a los plazos de inscripción.



**Inscríbese antes del 7/20\*.**  
¡Obtenga apoyo y orientación en línea para lograr sentirse lo mejor posible!  
Para comenzar, descargue la aplicación Omada Mind; ingrese el código de acceso **AME1566** y su número de identificación de empleado.

\* Debe ser mayor de 18 años de edad. ¡El programa gratuito termina el 30 de septiembre de 2020!



Visite [www.omadahealth.com](http://www.omadahealth.com).



Se encuentran disponibles para **TODOS** los asociados recursos específicamente relacionados con la COVID-19, para lo siguiente:

- detener los pensamientos negativos;
- reducir el estrés y la ansiedad;
- generar optimismo y conciencia plena;
- aumentar la confianza y la autoestima.



Visite <https://together.happify.com> para iniciar su camino hacia el bienestar.



Pruebe esta recopilación de sesiones de meditación llamada "Weathering the Storm" (resistiendo la tormenta). Contiene, entre otras opciones, sesiones de meditación guiada.



Escanee estos códigos QR para ver un video en español o para obtener instrucciones para configurar el idioma y acceder a **headspace** en otros idiomas.





**Inscríbese antes del 7/31\*.**  
¿Tiene problemas de preocupación y ansiedad?  
Empiece a usar Daylight, en [TryDaylight.com/access](http://TryDaylight.com/access) (funciona mejor en los iPhone o en los dispositivos Android).

\* Inscríbese antes del 7/31 y tendrá acceso a una suscripción gratuita durante 12 meses.




**Inscríbese antes del 7/31\*.**  
¿Tiene dificultades para dormirse o para permanecer dormido?  
Empiece a usar Sleepio, en [Sleepio.com/access](http://Sleepio.com/access) (funciona mejor en los iPhone o en los navegadores de una computadora; puede vincularse a los dispositivos de registro de actividad física Fitbit y UP).

\* Inscríbese antes del 7/31 y tendrá acceso a una suscripción gratuita durante 12 meses.




Los **asociados de tiempo completo** y los miembros de sus familias pueden acceder a **10 sesiones gratuitas** de asesoramiento confidencial con un asesor exclusivo con licencia (solo por problemas específicamente relacionados con la COVID-19) hasta el **30 de septiembre de 2020**. Tendrán acceso, además, a útiles grabaciones transmitidas por Internet.

Llame al **877.622.4327 en cualquier momento** o visite [myCigna.com](http://myCigna.com). Código de identificación del empleado: **aeo**.




**Disponible hasta el 6/30\*.**  
Recursos y actividades simples para manejar las emociones. Aprenda a enfrentar situaciones mientras practica cómo relajarse y mantener la esperanza.

\* Hasta el 30 de junio de 2020, tendrá acceso sin cargo a este programa.

Visite [carenow.silvercloudhealth.com/signup](http://carenow.silvercloudhealth.com/signup).



Use el código **C@re2020!**

## OTROS BENEFICIOS FINANCIEROS Y RECURSOS PARA LA CRIANZA DE LOS HIJOS



Con Perkspot, podrá ahorrar dinero en sus compras cotidianas y recortar su presupuesto.




Bright Horizons incluye excelentes recursos para que sus hijos se mantengan entretenidos y continúen aprendiendo y creciendo.





Si tiene preguntas o necesita ayuda, comuníquese con el Departamento de Beneficios de AEO a [Benefits@ae.com](mailto:Benefits@ae.com) o al 724.779.5678 (interno x15678).