



# Haga de su salud mental una prioridad

Cuando se trata de controlar la salud mental, **usted no está solo/a**. Comuníquese con su Programa de Asistencia para hablar con un médico de salud mental sobre cualquier problema que afecte su bienestar.

Elija entre sesiones en persona, asesoramiento por video o asesoramiento telefónico. **Las sesiones de salud mental** brindan asesoramiento a corto plazo para ayudar a:

- Controlar el estrés, la ansiedad, el duelo y la depresión
- Resolver conflictos y mejorar las relaciones familiares
- Abordar preocupaciones sobre el uso indebido de sustancias
- Encontrar apoyo para desafíos personales

*Las sesiones son gratuitas, confidenciales y disponibles para los miembros de la familia.*

Comuníquese con AllOne Health  
Llame: 800-292-2780  
Visita: [ers-eap.com](https://ers-eap.com)

