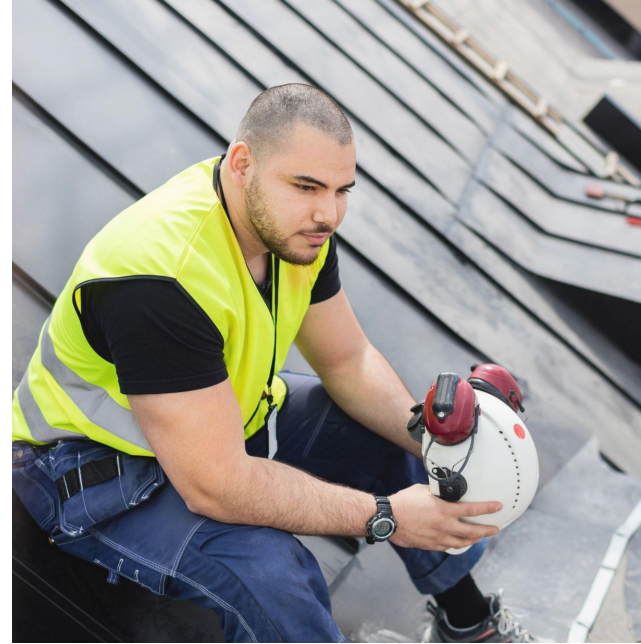


La vida es más fácil con la asistencia adecuada.

No necesita esperar a que se produzca una crisis para darle prioridad a su salud mental. RILHF se asocia con **Spring Health** para brindarle atención y recursos personalizados que sirvan de apoyo ante cualquier reto que plantee la vida.



Spring Health puede cuidar de su salud mental al brindarle fácil acceso a:

Terapia y orientación

Obtenga apoyo cuando sea conveniente para usted. Cada miembro recibe 8 sesiones gratuitas de terapia y 8 sesiones de orientación o coaching por año.

Orientación especial

Su Asesor de la atención puede guiarlo a través de su plan de atención, ayudarlo a encontrar al terapeuta adecuado y brindarle apoyo cuando lo necesite.

Ejercicios de bienestar

Moments es una biblioteca de ejercicios autoguiados que pueden ayudarlo a controlar el estrés, calmar la ansiedad, vencer el agotamiento, mejorar el sueño y practicar más la atención plena.

Atención personalizada

Realice una breve evaluación en línea y obtenga recomendaciones de atención que le ayuden con sus necesidades inmediatas y sus objetivos a largo plazo.

Proveedores diversos

Elija un terapeuta experimentado con el que se sienta a gusto. Explore recomendaciones o busque por especialidad, género, etnia o idioma.

Servicios de vida y trabajo

Acceda a orientación y recursos de expertos para gestionar asuntos jurídicos o financieros, cuidado de niños, personas mayores, mascotas, servicios domésticos y mucho más.



Comience hoy mismo

rilhf.springhealth.com

Aplicación móvil Spring Health

Código de vida y trabajo: rilhf

Póngase en contacto con Spring Health

springhealth.com/support

1-855-629-0554

Asistencia general: de lunes a viernes, de 8 a. m. a 11 p. m., hora del este

Asistencia en caso de crisis: las 24 horas del día, los 7 días de la semana (presione 2)

Spring Health está disponible sin costo para todos los miembros de RILHF y los dependientes elegibles (mayores de 6 años).

Su atención con Spring Health es privada y confidencial.