

Spring Health

Preguntas frecuentes

Conozca Spring Health,
su beneficio de salud mental y bienestar.



¿Qué es Spring Health?

Spring Health es un beneficio gratuito que ofrece fácil acceso a asistencia conveniente y personalizada de salud mental. RILHF ofrece Spring Health para ayudarlo a superar cualquiera de los desafíos de la vida.

¿Quién puede acceder a Spring Health?

Spring Health está disponible para los miembros de RILHF y dependientes elegibles

¿Cuánto cuesta Spring Health?

RILHF ofrece Spring Health sin costo alguno para usted. Cada miembro dispone de hasta 8 sesiones de terapia gratis y 8 sesiones de orientación o coaching gratuitas por año.

Spring Health proporciona sin límite lo siguiente:

- Citas con el Navegador de la atención
- Ejercicios de Moments autoguiados
- Asistencia en caso de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Servicios de vida y trabajo

¿Es confidencial mi participación?

Su atención con Spring Health es privada y confidencial. Nos tomamos muy en serio nuestra responsabilidad de proteger su privacidad y no compartimos datos individuales con el sindicato a menos que usted lo solicite o lo exija la ley. Para obtener más información sobre los tipos de información que recopilamos o compartimos, consulte nuestra política de privacidad y el aviso de la HIPAA. Spring Health no comparte con el sindicato sus respuestas a la evaluación ni el uso que haga de alguno de nuestros servicios. Solo usamos sus respuestas para crear un plan personalizado de atención que lo ayude a sentirse mejor, más rápido.

¿Cómo me puedo comunicar con Spring Health?

Comience en línea en rilhf.springhealth.com o descargue la **aplicación móvil Spring Health** (disponible de forma gratuita en [App Store](https://www.apple.com/app-store) o en [Google Play](https://www.google.com/googleplay)).

Si tiene preguntas o necesita ayuda, visite springhealth.com/support o llame al **1-855-629-0554**.

- Presione 1 para obtener apoyo en español
- Presione 2 para obtener ayuda en caso de crisis (disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana).
- Presione 3 para preguntas generales/asistencia (disponible de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 11:00 p. m., hora del Este)

¿Por qué debo usar Spring Health?

Averiguar por dónde empezar con el cuidado de su salud mental puede ser abrumador. Spring Health despeja las dudas con una breve evaluación que determina en dónde se encuentra usted hoy y crea un plan de atención basado en sus necesidades y preferencias. Recibirá comentarios sobre sus resultados, así como recomendaciones sobre los siguientes pasos. Para que pueda comenzar, Spring Health conecta a cada miembro con un Asesor de la atención, una especialista autorizado que actuará como su guía personal con el objetivo de asegurar que usted reciba la mejor atención para abordar sus necesidades.

¿Cuándo debo usar Spring Health?

Spring Health puede ayudar con una amplia gama de necesidades de salud mental, desde desafíos cotidianos hasta apoyo clínico para la ansiedad o la depresión. Algunos ejemplos son:

- Estrés y agotamiento
- Problemas en la relación o la crianza de los hijos
- Depresión prolongada, tristeza o irritabilidad
- Sensación de altibajos extremos
- Miedos, preocupaciones y ansiedades excesivas
- Fuertes sentimientos de ira
- Aislamiento social
- Incapacidad para hacer frente a los problemas o a las actividades cotidianas
- Pensamientos suicidas
- Numerosas dolencias físicas inexplicables
- Abuso de sustancias
- Temor intenso a aumentar de peso
- Estado de ánimo negativo prolongado
- Dificultades para enfocarse en el trabajo

¿Qué sucede si no necesito terapia o si aún no estoy listo para hablar con alguien?

¡No pasa nada! Siempre puede acceder a Moments, una biblioteca digital de ejercicios autoguiados diseñados para mejorar su bienestar mental. Los ejercicios de Moments son breves (de 3 a 5 minutos) y están disponibles tanto en inglés como en español a través de su cuenta de Spring Health. Use Moments para obtener ayuda a pedido para cualquier cosa que sienta, ya sea que necesite ayuda para controlar el estrés, calmar la ansiedad, superar el agotamiento, mejorar el sueño, practicar más atención plena o enfrentarse a otros desafíos.

¿Qué pasa si necesito ayuda de inmediato?

Spring Health ofrece asistencia en caso de crisis las 24 horas al día, los 7 días a la semana. Si siente que necesita hablar con alguien ahora y no puede esperar para programar una cita, llame al **1-855-629-0554** y presione 2. Un profesional autorizado responderá a su llamada en 60 segundos. No necesita activar ni iniciar sesión en su cuenta de Spring Health para llamar. La asistencia en caso de crisis está disponible siempre que necesite ayuda inmediata, ya sea que ponga en riesgo su vida o no.

Si usted o alguien que conoce corre el riesgo de sufrir algún daño, llame inmediatamente al 911. Para ponerse en contacto con la Línea de prevención del suicidio y de crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988.

¿Cómo puede ayudar Spring Health?

Hay una gran variedad de valiosos servicios y recursos disponibles a través de Spring Health. Los miembros tienen fácil acceso a lo siguiente:

- **Atención personalizada.** Haga una breve evaluación en línea para obtener un plan de atención diseñado solo para usted. Según sus necesidades inmediatas y metas a largo plazo, las recomendaciones pueden incluir terapia, orientación o coaching, ejercicios autoguiados o una combinación de opciones de atención.
- **Terapia gratuita.** Obtenga apoyo cuando le resulte conveniente, ya sea virtualmente o en persona. Las citas están disponibles en tan solo dos días, incluso por las noches y los fines de semana. Cada miembro (mayor de 6 años) recibe 8 sesiones de terapia al año sin costo alguno.
- **Proveedores diversos y de alta calidad.** Elija un terapeuta experimentado con el que se sienta cómodo. Recibirá recomendaciones que se basan en sus necesidades y preferencias, y también puede buscar proveedores por especialidad, género, etnia o idioma.
- **Atención para toda su familia.** Las familias también necesitan asistencia de salud mental, y es por eso que Spring Health ofrece acceso rápido a proveedores que se especializan en trabajar con parejas, familias, niños y adolescentes.
- **Orientación y asistencia especializadas.** Su Asesor de la atención, una especialista autorizado, actuará como su guía personal para asegurarse de que reciba la mejor atención para sus necesidades. Él puede guiarlo a través de sus recomendaciones, ayudarlo a encontrar el terapeuta adecuado y brindarle asistencia ilimitada.
- **Ejercicios de bienestar autoguiados.** Obtenga asistencia a pedido de Moments, una biblioteca de ejercicios cortos y autoguiados diseñados para mejorar su bienestar mental. Los ejercicios de Moments pueden ayudarlo a manejar el estrés, calmar la ansiedad, vencer el agotamiento, mejorar el sueño y practicar más atención plena.
- **Orientación gratuita.** Póngase en contacto con un asesor que le ayude a alcanzar sus metas personales. La orientación o coaching puede apoyarlo en el desarrollo personal, la salud y el bienestar, las relaciones o la crianza de los hijos. Cada miembro (mayor de 18 años) recibe 8 sesiones de orientación o coaching al año sin costo alguno.
- **Administración de medicamentos.** Si su plan de atención recomienda la administración de medicamentos, puede programar fácilmente una consulta con un médico certificado que pueda recetarle lo que necesite. Hasta dos de sus sesiones de terapia cubiertas se pueden usar para la administración de medicamentos.
- **Servicios para la vida y el trabajo.** ¿Necesita ayuda para manejar la vida fuera del trabajo? Acceda a orientación y recursos de expertos para gestionar asuntos jurídicos o financieros, cuidado de niños, cuidado de personas mayores, cuidado de mascotas, viajes, servicios domésticos y más. Ingrese el código de vida y trabajo: *rilh*

¿Cómo personaliza Spring Health mi atención?

Sabemos que todo el mundo es diferente y por eso, adoptamos un enfoque personalizado para su atención. Después de registrarse, se le pedirá que complete una breve evaluación de salud mental que hará recomendaciones de atención precisas en función de sus respuestas. Todas nuestras preguntas están diseñadas para conocerlo, para que podamos trabajar juntos y para ayudarlo a mantenerse sano.

Después de la evaluación, recibirá su plan de atención personalizado. Según cuáles sean sus necesidades inmediatas y metas a largo plazo, su plan podría incluir terapia, ejercicios autoguiados o una combinación de opciones de atención.

¿Cómo puedo comenzar con Spring Health?

Siga estos pasos para activar su cuenta de Spring Health:

- Comience en rilhf.springhealth.com
- Haga clic en "Crear mi cuenta" e ingrese su nombre completo, fecha de nacimiento y correo electrónico del trabajo*
- [*No se necesita código de autorización para registrarse]
- Revise el acuerdo de comunicación electrónica de Spring Health y haga clic en "Verificar su beneficio"
- Haga clic en "Activar su beneficio" en el correo electrónico de verificación
- Se abrirá una nueva ventana en su navegador web en la que deberá volver a introducir su correo electrónico y hacer clic en "Activar su beneficio" para finalizar la creación de la cuenta
- Realice la evaluación y revise su plan de atención personalizado
- A continuación, puede programar la atención directamente con un proveedor, o programar un tiempo para hablar con su Asesor de la atención para recibir orientación o apoyo.

Si tiene algún problema para inscribirse, visite springhealth.com/support o llame al **1-855-629-0554** (de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 11:00 p. m., hora del este).

¿Cómo pueden los dependientes elegibles comenzar con Spring Health?

Si busca apoyo para su hijo de hasta 17 años, usted creará y administrará una cuenta de Spring Health en su nombre. Después de firmar un consentimiento informado electrónico, podrá administrar su atención y obtener apoyo familiar especializado, recomendaciones y referencias de su Asesor de la atención.

Para agregar un hijo a su cuenta actual:

- Inicie sesión en su cuenta en rilhf.springhealth.com
- En "También disponible para usted", seleccione "Invitar a un dependiente"

Si no ha activado su cuenta, siga estos pasos para comenzar y reservar la atención para un hijo:

- Siga los pasos anteriores para crear su cuenta
- Cuando se le pregunte "¿Quién se está registrando?" seleccione "Yo + Niños".
- Primero creará su cuenta de tutor y, luego, la del niño (la cuenta de cada niño requerirá una dirección de correo electrónico distinta de la suya; recomendamos crear una nueva dirección de correo electrónico para él)
- Confirme la dirección de correo electrónico del niño y firme el formulario de consentimiento electrónico en su nombre.

Los miembros de la familia mayores de 18 años crearán y administrarán su propia cuenta de Spring Health. Puede enviarles una invitación por correo electrónico desde su cuenta o pueden registrarse directamente en rilhf.springhealth.com. Su cuenta no estará vinculada a la suya y usted no tendrá acceso para administrar su atención.

¿Qué es el equipo de atención y cómo pueden ayudar?

El equipo de atención de Spring Health puede responder preguntas sobre sus beneficios de salud mental, ayudarlo con la activación de la cuenta y más. El acceso al Equipo de Atención es ilimitado y está disponible de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 11:00 p. m., hora del este. Para comunicarse con el Equipo de Atención, visite springhealth.com/support o llame al **1-855-629-0554** y presione 3.

¿Qué es un Navegador Asesor de la atención y cómo puede ayudar?

Los Asesores de la atención de Spring Health son profesionales de salud mental autorizados que sirven como punto de contacto principal en cada paso del recorrido que inicie. Sirven como guías personales, se aseguran de que usted esté conectado con la mejor atención posible para cubrir sus necesidades específicas. Su Asesor de la atención especializado está disponible para analizar los resultados de su evaluación, guiarlo a través de sus opciones de atención, reservar citas y brindar apoyo emocional. Si tiene preguntas sobre la terapia o sobre cualquier parte de su plan de atención, su Asesor de la atención le dirá qué esperar. Las citas con el Asesor de la atención pueden programarse a través de su cuenta en rilhf.springhealth.com o en la **aplicación móvil Spring Health**.

¿Cuál es la diferencia entre una cita de revisión y una cita de terapia?

Durante todo su recorrido de atención, se le pedirá que complete las revisiones de salud mental a través de una breve evaluación en línea o de una sesión telefónica rápida con su Asesor de la atención. Es importante que complete sus evaluaciones para hacer un seguimiento del progreso y proporcionar comentarios sobre el tratamiento, así podremos asegurarnos de que el plan de atención está funcionando.

Las citas de terapia se realizan cuando se reúne con un terapeuta durante aproximadamente 50 minutos para tener conversaciones más profundas sobre pensamientos, sentimientos y comportamientos, y trabajar en estrategias a largo plazo que ayuden a mejorar su bienestar.

¿Cómo puedo programar citas de terapia?

Puede programar y gestionar citas accediendo a su cuenta de Spring Health en rilhf.springhealth.com o con la **aplicación móvil Spring Health**.

Para programar una cita de terapia, haga clic en "Programar" y luego, en "Programar una visita terapéutica" en la barra de menú superior del panel de inicio. Su Asesor de la atención también puede ayudarlo a programar citas de terapia.

¿Qué sucede si pierdo una cita?

Los proveedores de Spring Health requieren un aviso de 24 horas para las cancelaciones. Si no acude a una cita o la cancela dentro de las 24 horas (un día calendario) anteriores a la cita programada, se le podrá cobrar un cargo por cancelación tardía o podrá perder una de las sesiones cubiertas, dependiendo del tipo de cita.

¿Qué afecciones cubre Spring Health?

Todos los proveedores de Spring Health pueden ayudarlo con preguntas generales sobre salud mental y afecciones como ansiedad, depresión, TDAH y TEPT. También verá etiquetas verdes debajo de cada proveedor que señalan las áreas de especialización, como divorcio, duelo, LGBTQ+, veteranos y más.

Spring Health no cubre el trastorno del espectro autista ni la psicoterapia sin plazo definido y de larga duración. Si necesita atención para una afección no cubierta por Spring Health, hable con su Asesor de la atención, quien puede derivarlo a recursos o proveedores que puedan ayudarlo.

¿Qué tipos de proveedores están disponibles con Spring Health?

Nuestros proveedores incluyen terapeutas con maestría y doctorado (trabajador social clínico con licencia [LCSW], terapeuta matrimonial y familiar con licencia [LMFT], consejero profesional con licencia [LPC], técnico en psicología con licencia [LPA], enfermero especializado [ANP], doctor [PhD], doctor en psicología [PsyD]), psiquiatras y otros médicos, incluidos internistas y médicos de familia. Nuestros Asesores de la atención son médicos con nivel de maestría. Todos los proveedores de la red de Spring Health están autorizados con credenciales profesionales, brindan atención virtual, proporcionan evaluaciones estandarizadas y practican terapias basadas en evidencia.

¿Cuál es la diferencia entre un psiquiatra, un médico y un terapeuta?

Los psiquiatras son doctores (es decir, médicos) que pueden recetar medicamentos para tratar una afección. De manera similar, los médicos de medicina interna (es decir, internistas) y de medicina familiar están capacitados para abordar afecciones de leves a moderadas con medicamentos.

Los terapeutas no utilizan medicamentos en su práctica. En su lugar, están altamente capacitados para evaluar y tratar afecciones con tratamientos basados en la charla, como terapia cognitiva conductual o terapia interpersonal.

¿Cuál es su proceso para encontrar e incorporar a sus médicos?

Nuestros médicos son examinados a través de un riguroso proceso de entrevista y acreditación, y deben cumplir los siguientes criterios:

- Capacitación de residencia completa en psiquiatría, medicina interna o medicina familiar
- Elegibles por la junta o certificados por la junta
- Licencias sin restricciones en los estados en donde llevan a cabo su práctica profesional
- No hay reclamaciones activas por mala praxis ni medidas disciplinarias

¿Qué tan diversa es la red de profesionales de Spring Health?

Uno de los factores de éxito más importantes en el recorrido hacia la salud mental es que usted se sienta cómodo con su terapeuta. Spring Health tiene una de las redes de proveedores más diversas de la industria de la salud mental para asegurarse de que usted pueda encontrar terapeutas experimentados con los que se identifique.

- El 45 % de los proveedores de Spring Health se identifica como BIPOC
- El 9 % se identifica como asiático
- El 29 % se identifica como negro
- El 15 % se identifica como latino
- El 10 % se identifica como multirracial
- El 2 % se identifica como nativo americano
- 16 grupos raciales representados
- 48 idiomas hablados
- El 30 % se especializa en temas LGBTQ+
- El 27 % se especializa en identidad racial
- El 21 % se especializa en niños
- El 26 % se especializa en identidad de género
- El 69 % se especializan en traumas
- El 38 % se especializa en abuso de sustancias
- El 28 % se especializa en militares y veteranos

¿Cómo puedo solicitar un proveedor con una especialidad o experiencia en particular?

Haremos recomendaciones basadas en sus necesidades y preferencias. También puede buscar a alguien con quien hablar por especialidad, género, etnia, idioma y otros filtros, como las afecciones que tratan o si ofrecen atención presencial o virtual. Los proveedores describirán su trayectoria en su biografía.

Si necesita ayuda, su Navegador de la atención puede ayudarlo a encontrar un proveedor que satisfaga sus necesidades.

Ya tengo un proveedor con el que estoy contento. ¿Tengo que cambiar?

No es necesario cambiar de proveedor; sin embargo, es posible que no esté cubierto en la red de Spring Health como parte de este beneficio. Para confirmar, puede hablar directamente con él o pedirle a su Navegador de la atención que lo busque por nombre.

Si su proveedor actual no forma parte de la red de Spring Health, él puede visitar springhealth.com/providers y hacer clic en "Enviar solicitud hoy" para unirse. Al presentar la solicitud, el proveedor debe seleccionar "Otro" y escribir "Referencia de paciente" cuando se le pregunte cómo se enteró de Spring Health.

Incluso si está siendo atendido por un proveedor fuera de la red de Spring Health, puede utilizar el beneficio como orientación adicional para conformar mejor su tratamiento actual.

¿Cómo sé si mi hijo necesita asistencia de salud mental?

Si no está seguro de por dónde empezar, comuníquese con su Navegador de la atención autorizado, él puede responder a sus preguntas y ayudarlo a encontrar el mejor camino a seguir para su hijo.

¿Qué es una sesión de orientación?

Como parte de sus beneficios, puede trabajar con un asesor de Spring Health que puede ayudarlo a establecer y alcanzar

metas personales relacionadas con su salud, carrera, habilidades para crianza y más. Los asesores de Spring Health están acreditados por la Federación Internacional de Orientación (ICF) y cuentan con un mínimo de 100 horas de experiencia en orientación posterior a la formación.

Hasta 8 sesiones de orientación al año están disponibles sin costo alguno para usted. Las sesiones de orientación son independientes y no cuentan para sus sesiones de terapia cubiertas.

¿En qué se diferencia la orientación de la terapia?

La orientación no es terapia y no la sustituye. Los terapeutas diagnostican y tratan afecciones y promueven un funcionamiento saludable. Un asesor se asocia con usted para ayudar a establecer y lograr objetivos personales, desarrollar nuevas habilidades y hábitos más saludables. A diferencia de un amigo cercano o un familiar, los asesores aportan una perspectiva fresca, imparcial y respaldada por la ciencia para ayudarlo a restablecerse, liberarse y crear la vida que desea.

¿Cómo puede ayudarme un asesor?

Un asesor puede ayudar con el desarrollo personal (transiciones de la vida, identidad, relaciones, habilidades de comunicación, autodesarrollo, equilibrio entre la vida y el trabajo, gestión del tiempo), la crianza (tiempo de calidad, apoyo a la identidad, mejores

prácticas para la crianza, actividades de desarrollo, inquietudes conductuales, contribuciones familiares) y la salud y el bienestar (nutrición, actividad física, manejo del estrés y resiliencia, sueño, atención plena, cuidado personal).

Si la orientación forma parte de su plan de atención, puede trabajar con su Navegador de la atención para encontrar y programar una cita con un asesor.

¿Qué es una cita de administración de medicamentos?

De acuerdo con sus necesidades, Spring Health puede recomendar conectarse con un médico certificado o psiquiatra para hacer una consulta sobre medicamentos. Si la administración de medicamentos es parte de su plan de atención, puede encontrar y reservar una cita a través de su cuenta en rilhf.springhealth.com o con la aplicación móvil Spring Health. Su Navegador de la atención también puede ayudarle a programar una cita. Hasta 2 de sus sesiones de terapia cubiertas se pueden usar para la administración de medicamentos.

¿Qué sucede durante una cita de administración de medicamentos?

Las citas de administración de medicamentos son sencillas y directas. Durante su primera cita, el médico hará preguntas sobre su historial de tratamiento y los síntomas actuales, y luego, analizará las opciones de tratamiento y recomendaciones. Si su médico determina que usted necesita un medicamento, lo ayudará a entender cómo funciona y responderá cualquier pregunta que tenga. Su próxima sesión será un seguimiento más corto para asegurarse de que su medicamento funcione y realizar los ajustes que sean necesarios.

¿Qué medicamentos se pueden recetar?

Los médicos de Spring Health pueden recetar muchos tipos diferentes de medicamentos para su atención según sea necesario.

Los médicos de Spring Health no recetan medicamentos que se consideran sustancias controladas. Los medicamentos clasificados como sustancias controladas se utilizan a veces con diagnósticos de ansiedad y TDAH. Para estas necesidades, los médicos de Spring Health pueden hacer una recomendación de prescripción que usted puede analizar con su médico de atención primaria u otro médico.

¿En qué pueden ayudar los servicios para la vida y el trabajo?

Spring Health puede conectarlo con expertos y con recursos para ayudarlo a manejar el día a día. Los servicios para la vida y el trabajo están disponibles para ayudarlo a gestionar asuntos jurídicos o financieros, obtener atención para cualquier miembro de su familia, encontrar proveedores de servicios domésticos, aprender sobre salud y bienestar, y mucho más. Puede ponerse en contacto con un consultor especializado que le brinde una lista seleccionada de recursos locales y referencias, o navegar por una biblioteca de contenido digital, a fin de obtener más información sobre diferentes tipos de asistencia.

- **Atención familiar.** Los padres y cuidadores pueden usar los servicios para la vida y el trabajo con el objetivo de encontrar atención prenatal, cuidado infantil, atención de respaldo, grupos de juego, escuelas, oportunidades de voluntariado o apoyo para niños con necesidades especiales. También hay información disponible para ayudarlo a aprender sobre la crianza de los hijos, la adopción, el desarrollo infantil y la salud de los niños.
- **Cuidado de personas mayores.** Spring Health tiene distintos recursos para personas mayores, cuidadores, adultos con discapacidades o para cualquier persona que esté haciendo planes para el futuro. Los expertos pueden ponerlo en contacto con servicios de atención a personas mayores o de relevo, grupos de apoyo, organizaciones que ayudan a personas con cierta enfermedad y consejos para mantenerse en forma mental y físicamente a medida que envejece. Los cuidadores pueden obtener información sobre grupos de apoyo para cuidadores, administradores de atención geriátrica para atención a larga distancia y síntomas/progresión de una enfermedad.
- **Vida diaria.** Hay distintas formas en las que los servicios para la vida y el trabajo pueden ayudarlo a manejar sus responsabilidades diarias, incluida la asistencia para encontrar un departamento, personas para limpieza de casas, comparaciones de consumidores, servicios de emergencia, servicios de entretenimiento, planificación de eventos, oportunidades de voluntariado, servicios de mudanza y reubicación, gimnasios, programas de bienestar, servicios de reparaciones en el hogar y servicios de viajes/transporte. Si necesita ayuda para encontrar atención para sus mascotas, puede obtener información sobre veterinarios, adiestramiento en obediencia y cuidadores/perreras.
- **Asistencia legal.** Hay consultas legales disponibles para asuntos relacionados con divorcio, custodia, cargos penales, lesiones personales/mala praxis, deudor/acredor, planificación patrimonial, bienes raíces, adopción, legalización, arrendador/arrendatario o bancarota. A menudo, las inquietudes pueden resolverse a través de una consulta telefónica gratuita con un abogado, pero quienes requieran una consulta legal en persona pueden optar por ponerse en contacto con un abogado local.
- **Asistencia financiera.** Hay a su disposición consultores y asesores financieros calificados que lo ayudarán a resolver problemas relacionados con una quiebra, la prevención de ejecuciones hipotecarias, la compra de una vivienda por primera vez, la planificación de acontecimientos importantes en la vida, la planificación de fondos para la universidad, la planificación de la jubilación, las deudas en tarjetas de crédito, la prevención del robo de identidad y la elaboración de presupuestos.

¿Cómo puedo acceder a los servicios para la vida y el trabajo?

Visite rilhf.springhealth.com y desplácese hacia abajo hasta el banner que dice “Recursos para la vida y el trabajo”. Ingrese el código *rilhf*, a fin de poder acceder a la biblioteca de contenido digital y a la información de contacto para solicitar ayuda.