

NO ESTÁ SOLO.

Le conectamos con recursos para su salud y bienestar emocional.

Su vida es ajetreada. A veces es difícil distinguir si lo que tiene es depresión o tristeza, preocupación o ansiedad. Cuando estos sentimientos se vuelven demasiado intensos o permanentes, o interfieren en su vida diaria, es momento de buscar la ayuda que necesita.

Contamos con recursos de apoyo integral que incluyen cobertura para su salud emocional, así como herramientas y programas para fomentar su salud y bienestar general. Todo esto está disponible para usted como cliente de un plan de salud de Cigna. Le ayudamos a tomar control de su salud –en cuerpo y mente–, cuando nos necesite, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Una red de proveedores de cuidado de la salud

- › Red nacional de profesionales clínicos: consejeros, psicólogos y psiquiatras
- › Chat en vivo en **myCigna.com**
- › Sesiones de psicoterapia virtuales con más de 14,000 profesionales clínicos disponibles²
- › Programas de apoyo para el autismo, trastornos alimentarios, consumo de sustancias y mucho más
- › Psicoterapia en línea con un terapeuta con licencia a través de Talkspace, por mensaje privado o sesión de video en vivo

Recursos y herramientas digitales de autoservicio



iPrevail, ofrecido a través de Cigna, es un programa terapéutico digital diseñado por profesionales de cuidado de la salud experimentados para ayudarle a tomar control del estrés de la vida cotidiana. Ofrece muchísimas lecciones interactivas en video y asesoramiento individual para ayudarle con la depresión y la ansiedad.³



Happify, ofrecido a través de Cigna, es un programa autodirigido con actividades, juegos con base científica y meditaciones guiadas, diseñado para ayudarle a reducir el estrés y la ansiedad, ganar confianza, superar los pensamientos negativos y potenciar su salud en general.³

Para acceder a iPrevail y Happify, inicie sesión en myCigna.com y desplácese hacia abajo hasta los vínculos directos.

Programas para ayudar a controlar hechos de la vida⁴

- › Tres visitas en persona con un proveedor de servicios de salud del comportamiento con licencia de la red del Programa de Asistencia a los Empleados de Cigna
- › Chat en vivo con un representante del Programa de Asistencia a los Empleados
- › Asesoría telefónica ilimitada y acceso a recursos para el trabajo y la vida personal
- › Acceso a servicios legales que incluyen una consulta de 30 minutos con un abogado de la red, por asuntos legales relacionados con cuestiones civiles, personales y de familia, o del Servicio de Impuestos Internos (IRS, por sus siglas en inglés), entre otras, con un descuento del 25% en determinados honorarios si se contrata al abogado de la red
- › Acceso a servicios financieros, como un descuento del 25% en la preparación de impuestos y una consulta telefónica gratuita de 30 minutos con un especialista financiero, para recibir asesoramiento sobre deudas, préstamos estudiantiles y mucho más
- › Acceso a asesoramiento en caso de robo de identidad, que incluye una consulta de 60 minutos con un especialista en resolución de fraudes, quien puede ayudarle con información sobre qué medidas tomar para recuperarse del robo de identidad y cómo protegerse en el futuro

Acceso a estos recursos

- › Llame para que le ayude un representante las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **877.231.1492** o al número que aparece en su tarjeta de ID
- › Visite **myCigna.com**

Contigo paso a paso.[®]

932651SP c 07/20

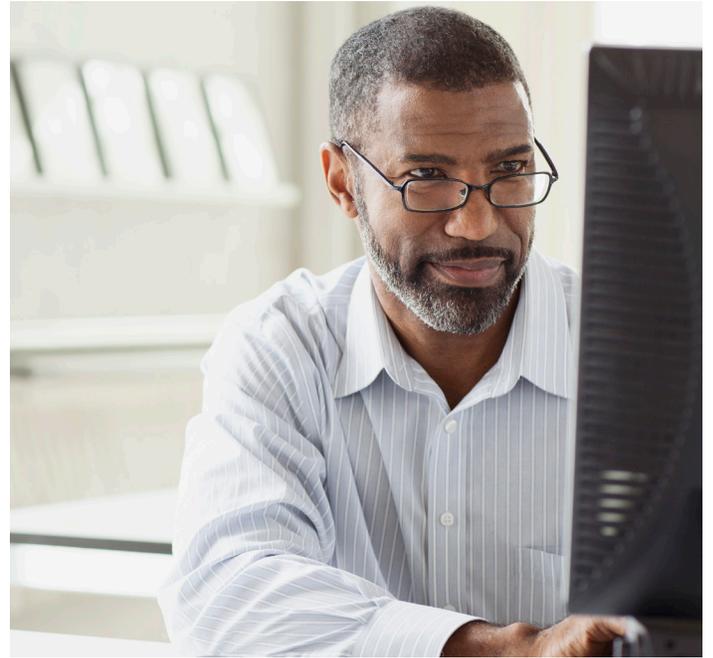


Ofrecido por: Cigna Health and Life Insurance Company o sus afiliadas.



¿Ya se registró en myCigna?

1. Inicie sesión en myCigna.
2. Vaya a *Coverage* (Cobertura).
3. Haga clic en *Employee Assistance Program (EAP)* (Programa de Asistencia a los Empleados [EAP]).
4. Encuentre todos sus recursos en la página del EAP. Para encontrar un terapeuta con licencia, vaya a la pestaña *Find Care & Costs* (Dónde atenderse y cuánto cuesta). Busque por tipo de médico.



¿Todavía no se registró en myCigna?

Siga estas sencillas instrucciones para crear su cuenta de myCigna®.

1. Escriba **myCigna.com** en su navegador.
2. Verá *Customer Login* (Inicio de sesión para clientes) en la parte superior y el botón para registrarse. Haga clic en el botón para registrarse en la parte inferior.
3. Ingrese sus detalles personales: nombre, apellido, fecha de nacimiento, dirección de correo electrónico, nombre de la ciudad y el estado, y código postal.
4. Haga clic en *Next* para confirmar su ID.
5. Cree un nombre de usuario y una contraseña para usar con esta cuenta.
6. Después de completar el formulario, revise su información y haga clic en *Submit* (Enviar).



1. Información basada en datos de Cigna a julio de 2019. Sujeto a cambios.
2. Red de atención virtual de salud del comportamiento de Cigna a julio de 2019. Sujeto a cambios. No todos los proveedores tienen servicio de videochat, y es posible que el videochat no esté disponible en todas las áreas. No se necesita la referencia de un proveedor de cuidado primario. Para conocer los costos y los detalles de la cobertura, incluidos otros beneficios de atención virtual que pueden estar disponibles con su plan de salud específico, consulte los materiales de su plan.
3. Los servicios del programa son brindados por compañías/entidades independientes y no por Cigna. Los programas y servicios están sujetos a todos los términos y condiciones aplicables de los programas. La disponibilidad de los programas está sujeta a cambios.
4. Los servicios del Programa de Asistencia a los Empleados son adicionales a los beneficios de su plan de salud, pero no los reemplazan. Estos servicios son independientes de los beneficios de su plan de salud y no proporcionan reembolsos por pérdidas financieras. Los clientes deben pagar la totalidad del cargo con descuento por cualquier servicio legal y/o financiero con descuento. No se ofrecen consultas legales relacionadas con asuntos laborales. Es posible que se apliquen más restricciones. La disponibilidad de los programas puede variar según el tipo de plan y el lugar, y no están disponibles donde esté prohibido por ley.

Todos los proveedores de cuidado de la salud y proveedores de servicios son exclusivamente responsables del cuidado y/o los servicios que brindan. Los proveedores no son agentes de Cigna. La disponibilidad de los productos puede variar según la ubicación y el tipo de plan, y está sujeta a cambios. Todas las pólizas de seguro de salud colectivo y los planes de beneficios de salud tienen exclusiones y limitaciones. Para conocer los costos y los detalles de la cobertura, comuníquese con un representante de Cigna.

Todos los productos y servicios de Cigna son brindados exclusivamente por subsidiarias operativas de Cigna Corporation, o a través de ellas, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company (CHLIC), Cigna Behavioral Health, Inc., Cigna Health Management, Inc. y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation, incluidas Cigna HealthCare of Arizona, Inc., Cigna HealthCare of California, Inc., Cigna HealthCare of Colorado, Inc., Cigna HealthCare of Connecticut, Inc., Cigna HealthCare of Florida, Inc., Cigna HealthCare of Georgia, Inc., Cigna HealthCare of Illinois, Inc., Cigna HealthCare of Indiana, Inc., Cigna HealthCare of St. Louis, Inc., Cigna HealthCare of North Carolina, Inc., Cigna HealthCare of New Jersey, Inc., Cigna HealthCare of South Carolina, Inc., Cigna HealthCare of Tennessee, Inc. (CHC-TN) y Cigna HealthCare of Texas, Inc. Formularios de pólizas: OK: HP-APP-1 y otras; OR: HP-POL38 02-13; TN: HP-POL43/HC-CER1V1 y otras (CHLIC); GSA-COVER y otras (CHC-TN). El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. Las imágenes se usan con fines ilustrativos únicamente.