La ayuda comienza aquí.

# Washington State Employee Assistance Program

## El EAP está aquí para usted

El Washington State Employee Assistance Program (EAP, Programa de asistencia para empleados del estado de Washington) es un programa gratuito y confidencial desarrollado para promover la salud, la seguridad y el bienestar de los empleados públicos. Más de 86 000 empleados públicos pueden acceder a los servicios del EAP para poder abordar sus problemas laborales y de la vida. Cuando esté listo para recibir ayuda, estaremos aquí para ayudarlo.

## Soluciones personalizadas

Preocupaciones económicas. Padres mayores. Estrés laboral. Problemas de salud. Todo el mundo enfrenta dificultades de vez en cuando, pero no tiene por qué enfrentarlas solo. Los problemas que puede enfrentar son los siguientes:

* Inquietudes relacionadas con el lugar de trabajo.
* Pérdida y duelo.
* Conflictos interpersonales.
* Adicciones y rehabilitación.
* Ansiedad, depresión o trauma.
* Control del estrés.
* Bienestar mental.
* Asistencia para la crianza de los hijos o la atención de adultos mayores.
* Problemas legales o financieros.

## Cómo funciona

Es fácil acceder a la asistencia del EAP. Cuando se ponga en contacto por primera vez con el EAP, hablará con un miembro de nuestro personal para identificar sus problemas y brindarle la ayuda correspondiente. Luego, se reunirá con un consejero profesional local en persona o vía telefónica, quien le brindará asesoramiento confidencial GRATUITO, lo ayudará a desarrollar un plan de acción y le sugerirá otros recursos útiles.

La ayuda del EAP es a corto plazo y se enfoca en la solución. Este beneficio incluye hasta 3 sesiones y abarca a todos los adultos del hogar. Además, se puede acceder al EAP varias veces al año si le surgen otros problemas que debe abordar.

## Privacidad y confidencialidad

Su participación en el EAP es voluntaria y estrictamente confidencial. No informamos a su empleador sobre los temas que habla en las conversaciones de asesoramiento privado. Para obtener más información sobre cómo protegemos su privacidad y las excepciones limitadas a la confidencialidad, llámenos o visite nuestro sitio web.

El EAP ofrece recursos gratuitos y confidenciales para ayudar a resolver los problemas de la vida, sin importar cuán grandes o pequeños sean. Tenemos los recursos para ayudarlo las 24 horas del día, los días laborables o los fines de semana durante todo el año. El EAP es un servicio del Washington State Department of Enterprise Services (Departamento de Servicios Empresariales del Estado de Washington).

## Comuníquese con nosotros: disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Sitio web: eap.wa.gov

Llame al 360-407-9490 o al número gratuito 877-313-4455

### Razones por las que alguien puede ponerse en contacto con el EAP

¡Ahora mismo estoy tan estresado!

No me llevo bien con mi compañero de trabajo y lo he intentado todo.

Los problemas de dinero están generando conflictos en mi relación.

Creo que mi hijo adolescente tiene un problema con la bebida.

¿Por qué me siento tan irritado todo el tiempo?

Me cuesta tanto levantarme de la cama.