



WASHINGTON STATE

# La ayuda comienza aquí.

Programa de Asistencia al Empleado

## El EAP está aquí para usted

El Washington State Employee Assistance Program (**Programa de asistencia para empleados del estado de Washington, o EAP**) es un programa gratuito y confidencial desarrollado para promover la salud, la seguridad y el bienestar de los empleados públicos. Más de 90 000 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
- Control del estrés
- Bienestar mental
- Adicciones y rehabilitación
- Conflictos interpersonales
- Ansiedad, depresión o trauma
- 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. Comuníquese con nosotros y lo pondremos en contacto con un **consejero profesional local** en persona o por teléfono. Recibirá **asistencia confidencial GRATUITA**, orientación para llevar a cabo un plan de acción y 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**. Y además, puede utilizar el EAP de nuevo en el futuro si le surgen nuevos problemas.

## 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.

No quiero ser una carga para mi hija.

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

¡Ahora mismo estoy muy estresado por el dinero!

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

¿Por qué me siento tan irritado todo el tiempo?

El EAP ofrece recursos gratuitos y confidenciales para ayudar a resolver los problemas de la vida, sin importar cuán grandes o pequeños sean.



## Comuníquese con nosotros

Tenemos los recursos para ayudarlo las 24 horas del día, los días laborables o los fines de semana durante todo el año.

[eap.wa.gov](http://eap.wa.gov) | 877.313.4455