



Recursos de salud mental



Como empleado de Ben E. Keith, tiene acceso a especialistas atentos y expertos que pueden brindarle el tipo de apoyo que necesita para vivir el tipo de vida que quiere y merece.

Si usted o alguien que conoce necesita apoyo ahora, llame o envíe un mensaje de texto a la línea de ayuda para la prevención del suicidio y ayuda ante crisis al 988, chatee en 988lifeline.org/chat o marque 911

Servicios de asesoramiento				
Programa	Elegibilidad	Servicios	Costo	Cómo acceder
Recursos de orientación	Todos	Reciba 6 sesiones de asesoramiento gratuitas por año, por evento sobre problemas de relaciones y familia, estrés, ansiedad, depresión, duelo, pérdida y abuso de sustancias.	Sin costo	guidanceresources.com utilice el identificador web de la organización BEK, descargue la aplicación Guidance Now o llame al 1-866-517-1267.
United HealthCare Atención virtual de salud conductual	Empleados y dependientes inscritos en planes médicos UHC de BEK	Obtenga atención médica conductual confidencial hablando con un psiquiatra o terapeuta durante una visita virtual desde la seguridad y la comodidad de su hogar.	Montos de copagos regulares	myuhc.com o la aplicación de UHC para inscribirse
A partir del 1/1/2026 Servicios de salud mental de Teladoc Health, acceso por teléfono o video	Empleados y dependientes mayores de 13 años inscritos en el plan médico de BEK	Los miembros elegibles tienen acceso a servicios de diagnóstico mental, terapia de conversación y administración de medicamentos recetados, cuando corresponda. Horarios convenientes disponibles los 7 días de la semana, de 7:00 a. m. a 9:00 p. m., hora local.	Sin costo	Aplicación o servicio en línea de Teladoc: teladochealth.com
Aplicaciones móviles				
Programa	Elegibilidad	Servicios	Costo	Cómo acceder
Aplicación KOA Care 360	Todos	Acceda a programas, herramientas y recursos interactivos de salud conductual digitales las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Obtenga acceso a más de 100 programas e intervenciones basados en evidencia para ayudar con el estrés, la sensación de ansiedad, los problemas para dormir y más.	Sin costo	guidanceresources.com utilice el identificador web de la organización BEK, luego haga clic en "Digital Self-Care Tools" (Herramientas digitales de autocuidado).
Servicio de chat virtual TalkSpace	Empleados y dependientes inscritos en planes médicos de UHC	Terapia en línea; puede comunicarse regularmente con un terapeuta autorizado, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, de forma segura desde su teléfono o computadora de escritorio. No se requieren visitas al consultorio.	Sin costo	talkspace.com/connect Simplemente regístrese (solo para la primera visita), elija un proveedor y envíe un mensaje desde cualquier lugar y en cualquier momento.



Recursos de salud mental



Aplicaciones móviles (continuación)				
Programa	Elegibilidad	Servicios	Costo	Cómo acceder
Calm	Disponible sin costo adicional para empleados elegibles y sus dependientes mayores de 16 años inscritos en el plan médico de UHC	Acceso las 24 horas, los 7 días de la semana a contenido digital sobre el sueño, el estrés y la atención plena, mejorado con módulos basados en evidencia creados por psicólogos.	Sin costo	myuhc.com o la aplicación de UHC para inscribirse
Otros recursos				
Programa	Elegibilidad	Servicios	Costo	Cómo acceder
Socios de Marketplace Care	Todos los empleados y sus familiares	El equipo de atención brindará apoyo personal confidencial en cualquier situación, incluida una reunión en un sitio neutral, como su hogar, una cafetería, un hospital, un hogar de ancianos, una funeraria o una cárcel, si se lo solicita.	Sin costo	Hable con su gerente de recursos humanos para obtener la lista de contactos o la aplicación MyChap, que permite la comunicación las 24 horas por teléfono, mensaje de texto, chat de video o correo electrónico.
Live & Work Well de United HealthCare	Todos los empleados y sus familiares. Los empleados y dependientes inscritos en el plan médico de UHC tienen recursos adicionales.	Obtenga información sobre los servicios de salud mental y descargue kits de herramientas para desarrollar un plan de recuperación que le ayude a alcanzar sus objetivos de recuperación. Recursos para la prevención del suicidio.	Sin costo	liveandworkwell.com Inicie sesión con su núm. de identificación de UHC Healthsafe para acceder a recursos adicionales, incluyendo remisiones a proveedores de la red.
Huddles	Todos	Huddles es un grupo de debate interactivo en línea enfocado en una variedad de temas de bienestar, cuyo objetivo es mejorar el autocuidado, la resiliencia, el bienestar y más. Dirigido por consejeros licenciados y asesores de bienestar certificados.	Sin costo	Inicie sesión en Guidance Resources en línea, haga clic en "Browse all services" (Explorar todos los servicios), haga clic en Huddles en línea.
NAMI	Todos	NAMI ofrece asistencia, grupos de apoyo, programas educativos y de concientización pública para garantizar que las familias y las personas reciban el apoyo y la información que necesitan.	Sin costo	Línea de ayuda 800-950-6264 disponible de lunes a viernes, de 10:00 a. m. a 10:00 p. m., hora del este. O bien, envíe un mensaje de texto con la palabra "helpline" al 62640 o chatee en línea en NAMI.org .
Findhelp.org	Todos	Encuentre asistencia financiera, bancos de alimentos, atención médica y otra ayuda gratuita o de costo reducido en su área, en cualquier lugar de EE. UU.	Sin costo	findhelp.org y escriba su código postal para encontrar recursos locales.
Departamento de Beneficios de BEK	Todos	Asistencia con los recursos.	Sin costo	817-877-5700 benefits@benekeith.com