



HOW YOUR EAP CAN HELP

During the COVID-19 Pandemic

This pandemic has brought with it fear and uncertainty. According to the Census Bureau, a third of Americans are feeling severe anxiety and nearly a quarter show signs of depression. The Kaiser Family Foundation found that the pandemic has negatively affected the mental health of 56% of adults. Just know it is completely normal to feel worried right now.

Your EAP has resources for you to help you feel less stressed, more in-charge, connected, hopeful and safe. Among these resources are the following:

- **Counseling** – Counseling isn't just for people who need it, it's also for people who want ideas to make their lives and those around them better. We offer different types of confidential counseling.
 - In-person
 - Telephonic (talking with a counselor on the phone)
 - Virtual (BHO NowClinic) – you can see each other in secure video sessions
- **Online resources** – Visit **bhoptions.com**, enter as "Member," click Work-Life Resources, and enter your company code **CCSD**. Enter "COVID-19" into the search box. There are articles, online seminars and FAQs about COVID-19 that are timely and helpful, like Debunking COVID-19 Myths, Ways to Fight Coronavirus at Home, How to Talk With Your Kids about COVID-19 and many more.
- **Access to telephonic work/life specialists** in the following areas:
 - Child care
 - Elder care
 - Legal
 - Financial
- **Wellness workshops** – In-person (when appropriate) and video workshops for managers and employees on many topics include Managing Anxiety, Returning to Work During COVID-19, Stress Management Techniques for a Pandemic, and many more.

Focus on the things you *can* do, and one of those is to call your EAP.

To arrange a confidential visit with a counselor, request a telephonic consultation with a work/life consultant, or to receive assistance with online resources, call **1-800-280-3782**, TTY **711**.

Tiene derecho a recibir ayuda e información en su idioma sin costo. Para solicitar un intérprete, llame al número de teléfono gratuito para miembros que se encuentra en su tarjeta de identificación del plan o los documentos de su plan.





CÓMO PUEDE AYUDARLE SU EAP

Durante la pandemia de la COVID-19

Esta pandemia ha traído consigo temor e incertidumbre. De acuerdo con la Oficina de Censo, un tercio de los estadounidenses sienten ansiedad intensa y casi un cuarto muestra señales de depresión. La Kaiser Family Foundation descubrió que la pandemia ha afectado de forma negativa la salud mental del 56% de los adultos. Sepa que es absolutamente normal sentirse preocupado en este momento.

Su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) cuenta con recursos para ayudarle a sentirse menos estresado, más a cargo de la situación, conectado, esperanzado y seguro. Entre estos recursos, se encuentran los siguientes:

- **Asesoramiento:** El asesoramiento no es solo para las personas que lo necesitan, también es para quienes quieren ideas para mejorar sus vidas y las de quienes los rodean. Ofrecemos diferentes tipos de asesoramiento confidencial.
 - En persona
 - Telefónico (hablar con un asesor por teléfono)
 - Virtual (BHO NowClinic): ambos pueden verse en sesiones de video seguras

- **Recursos en línea:** Visite **bhoptions.com**, ingrese como "Miembro", haga clic en "Work-Life Resources", e ingrese el código de su compañía **CCSD**. Ingrese "COVID-19" en el casillero de búsqueda. Encontrará artículos, seminarios en línea y Preguntas Frecuentes sobre COVID-19 que son oportunos y útiles, tales como "Debunking COVID-19 Myths" (Demoliendo mitos de la COVID-19), "Ways to Fight Coronavirus at Home" (Formas de combatir el coronavirus en el hogar), "How to Talk With Your Kids about COVID-19" (Cómo hablar con sus hijos sobre la COVID-19) y mucho más.

- **Acceso telefónico a especialistas en la relación trabajo/vida** en las siguientes áreas:
 - Cuidado infantil
 - Cuidado para personas de la tercera edad
 - Legal
 - Finanzas

- **Talleres sobre bienestar:** Talleres en persona (cuando corresponda) y por video para gerentes y empleados sobre muchos temas que incluyen Cómo manejar la ansiedad, Regreso al Trabajo durante la COVID-19, Técnicas de Manejo del Estrés para una Pandemia, y mucho más.

Concéntrese en las cosas que usted *puede* hacer, y una de ellas es llamar a su EAP.

Para coordinar una visita confidencial con un asesor, solicite una consulta telefónica con un asesor sobre la relación trabajo/vida, o para recibir asistencia con los recursos en línea, llame al **1-800-280-3782**, TTY **711**.

