

Support for better living

No issue is too big or too small. Receive no-cost confidential assistance today.

Counseling

Schedule an appointment with a licensed counselor. Help is available online or in-person at times that work for you. You and your household members each receive **8** visits per issue per year.

Legal and financial services

Connect with legal and financial experts for free, private consultations on real estate, financial advice, family law, investing, and planning for the future.

Support for work-life balance

Access resources and receive referrals to help with child and elder care, education, consumer resources, home maintenance, pet care, and daily living.

Mindfulness tools

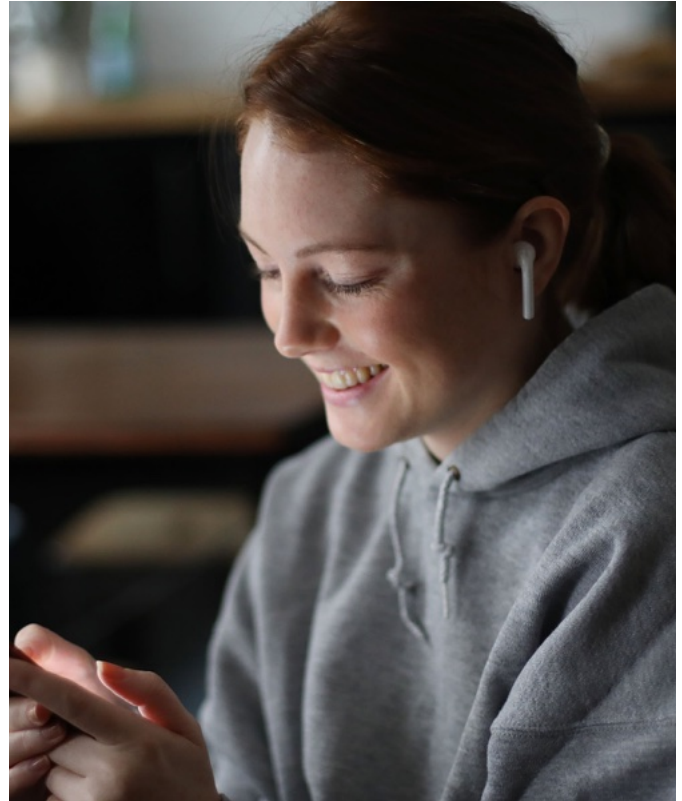
Access interactive, on-demand mindfulness tools that can help to improve your focus, reduce stress, build resilience, and enhance your overall well-being.

Tobacco: Kick It! program

Receive information and coaching to help you quit using tobacco. Our coaches can help you make a plan to quit smoking or using other tobacco products.

Digital resources

Get started today by visiting the Carelon Wellbeing website to explore available services, find counselors, and request appointments. You can also read, watch, and listen to well-being content provided by our partners at CredibleMind.



Reach out at any time — help is available 24/7.

Call: 866-798-5673

Text: 866-798-5673

Chat:

carelonwellbeing.com/ur



Apoyo para vivir mejor

Ningún problema es demasiado grande o demasiado pequeño. Reciba asistencia confidencial gratuita hoy mismo.

Consejería

Programe una cita con un consejero certificado. La ayuda está disponible en línea o en persona, en los horarios que más le convengan. Usted y los miembros de su hogar reciben cada uno **8** visitas por problema y por año.

Servicios legales y financieros

Conéctese con expertos legales y financieros para obtener consultas privadas y gratuitas sobre bienes inmuebles, asesoramiento financiero, derecho de familia, inversiones y planificación para el futuro.

Apoyo para equilibrar la vida y el trabajo

Acceda a recursos y reciba referencias que le brinden ayuda con el cuidado de niños y adultos mayores, la educación, los recursos para el consumidor, el mantenimiento del hogar, el cuidado de las mascotas y la vida cotidiana.

Herramientas de conciencia plena

Acceda a herramientas de conciencia plena (mindfulness) interactivas y a pedido que pueden ayudarlo a mejorar su concentración, reducir el estrés, aumentar la resiliencia y mejorar su bienestar general.

Programa para dejar de fumar Tobacco: Kick It!

Reciba información y orientación para abandonar el consumo de tabaco. Nuestros instructores pueden ayudarlo a elaborar un plan para dejar de fumar o de consumir otros productos de tabaco.



Comuníquese en cualquier momento: ayuda disponible las 24 horas, los 7 días de la semana

Teléfono: 866-798-5673

Chat:

carelonwellbeing.com/ur

