



# Sitio web de Programa de Asistencia para Miembros (MAP)

Un recurso para obtener asistencia las 24 horas, los 7 días de la semana

Programa de Asistencia para Miembros (MAP) está aquí para ayudarte a afrontar las dificultades de la vida, ya sean grandes o pequeñas. En el sitio web de MAP encontrarás artículos educativos, podcasts, seminarios en línea y otros recursos para que puedas lograr un equilibrio entre la vida laboral y personal y cuidar tu salud emocional. Te ofrecemos lo siguiente:

## Equilibrio entre la vida laboral y personal

**Cuestiones monetarias, presupuestación y protección contra el robo de identidad.** Aprende sobre las deudas relacionadas con las tarjetas de crédito, las tasas de préstamos, los planes de jubilación y las calculadoras financieras. También puedes acceder a nuestro programa de compras con descuentos para ahorrar hasta un 25 %.

**Servicios de asesoramiento jurídico.** Consulta con un profesional sobre temas relacionados con el tribunal de reclamaciones menores, infracciones de tránsito, la confección del testamento y otras cuestiones jurídicas.

**Educación y herramientas para la crianza.** Asesórate con expertos en temas relacionados con la adopción, formas de reducir la ansiedad escolar de los niños, la preparación para la universidad, la crianza de niños con necesidades especiales y las familias ensambladas.

**Búsqueda de servicios de cuidado.** MAP puede ayudarte a buscar servicios de cuidado de niños, adultos mayores y mascotas de primera calidad.

**Consejos y recursos para llevar un estilo de vida saludable.** Recibe orientación para mejorar tu alimentación, tu estado físico y tus hábitos de sueño.

## Bienestar y salud emocional

**Estrés, ansiedad y depresión.** Descubre nuevos métodos para aliviar el estrés y accede a información, servicios y programas relacionados con la salud del comportamiento.

**Adicciones y rehabilitación.** Conoce las opciones de orientación y asistencia que se centran en tratamientos de larga duración.

**Duelo y pérdida de un ser querido.** Accede a recursos relacionados con la salud emocional, como la biblioteca digital de artículos sobre el bienestar y materiales sobre la intervención para crisis.

**Asistencia adicional.** Programa una visita confidencial, presencial o virtual, con un consejero autorizado.

**MAP quiere facilitarte el acceso a los recursos que necesitas.**

Visita [anthemEAP.com](http://anthemEAP.com)

Logín: Carpenters Trust. Allí, puedes hacer lo siguiente:

- Ver las noticias especiales del mes.
- Buscar información por tema.

También puedes llamar al 1-800-999-7222 para hablar con nosotros de forma directa.

Anthem 

