

La vida es más fácil con la asistencia adecuada.

No necesita esperar a que se produzca una crisis para darle prioridad a su salud mental. Atlantic Packaging se asocia con Spring Health para brindarle atención y recursos personalizados que sirvan de apoyo ante cualquier reto que plantee la vida.

Spring Health puede cuidar de su salud mental al brindarle el fácil acceso a:

Terapia y orientación

Terapia y orientación
Obtenga apoyo cuando sea conveniente para usted. Cada miembro recibe 6 sesiones gratuitas de terapia y 6 sesiones de orientación o coaching por año.

Ejercicios de bienestar

Moments es una biblioteca de ejercicios autoguiados que pueden ayudarlo a controlar el estrés, calmar la ansiedad, vencer el agotamiento, mejorar el sueño y practicar más la atención plena.

Atención personalizada

Realice una breve evaluación en línea y obtenga recomendaciones de atención que le ayuden con sus necesidades inmediatas y sus objetivos a largo plazo.

Orientación especial

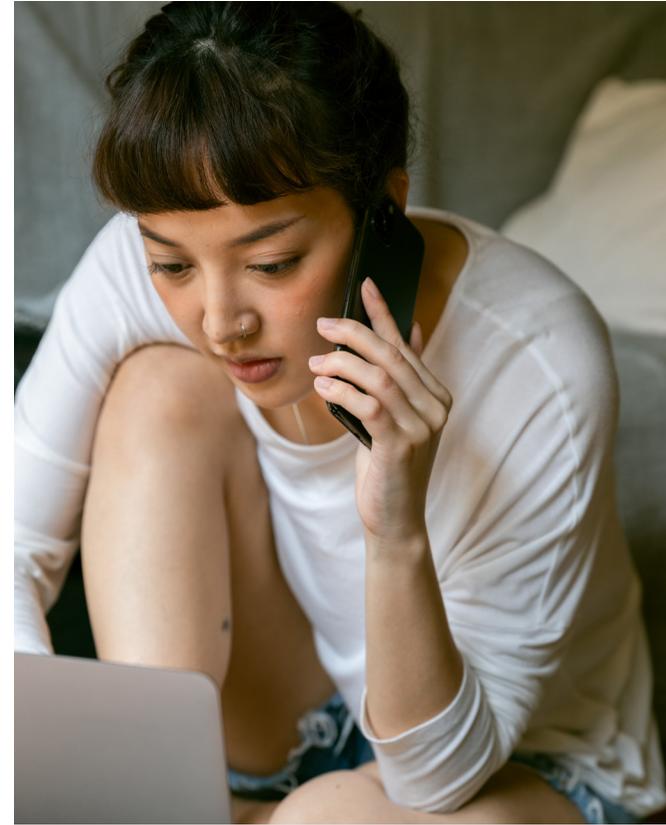
Su Asesor de la atención puede guiarlo a través de su plan de atención, ayudarlo a encontrar al terapeuta adecuado y brindarle apoyo cuando lo necesite.

Proveedores diversos

Elija un terapeuta experimentado con el que se sienta a gusto. Explore recomendaciones o busque por especialidad, género, etnia o idioma.

Ejercicios de bienestar a

Moments es una biblioteca de ejercicios autoguiados que pueden ayudarlo a controlar el estrés, calmar la ansiedad, vencer el agotamiento, mejorar el sueño y practicar más la atención plena.



Póngase en contacto con Spring Health

springhealth.com/support
1-855-629-0554

Asistencia general: L-V, 8am-11pm ET

Asistencia en caso de crisis: 24/7 (presione 2)

Comience hoy mismo:
atlanticpkg.springhealth.com

Aplicación móvil Spring Health

Código de vida y trabajo: [atlanticpkg](https://atlanticpkg.com)

Spring Health está disponible sin costo para todos los miembros de Atlantic Packaging y los socios.

Su atención con Spring Health es privada y confidencial.

