



Programa de  
Asistencia a los  
Empleados y de  
Apoyo para el  
Trabajo y la Vida  
Personal

24/7



Programa de  
Asistencia a los  
Empleados y de  
Apoyo para el  
Trabajo y la Vida  
Personal

24/7

## Que la salud y el bienestar sean su prioridad.

### Seminarios nacionales sobre bienestar del EAP:

Participe en seminarios mensuales todo el año sobre temas relacionados con inquietudes de la vida real. Puede mirarlos en vivo o a demanda desde una computadora, un teléfono inteligente o una tableta en:

[www.Cigna.com/EAPWebCasts](http://www.Cigna.com/EAPWebCasts).

### Serie sobre concientización acerca de problemas de salud del comportamiento:

Cigna ofrece seminarios mensuales gratuitos enfocados en la concientización acerca de problemas de salud del comportamiento, como autismo, trastornos de la alimentación, consumo de sustancias y problemas de salud del comportamiento en los niños. Para obtener más información, visite: [www.cigna.com/personal/health-and-well-being/behavioral-awareness-series/](http://www.cigna.com/personal/health-and-well-being/behavioral-awareness-series/)

**Coach by Cigna™:** Finalmente, una aplicación de salud y ejercicio físico especial para usted. Trabaje en una de las cinco áreas de enfoque integradas, o en todas ellas, para convertirse en una persona más saludable: ejercicio, alimentación, sueño, estrés y peso. La aplicación gratuita está disponible en dispositivos móviles con iOS y Android™.\*

Aproveche su programa de descuentos Healthy Rewards<sup>\*\*\*</sup> para obtener ahorros en muchos productos y servicios relacionados con la salud y el bienestar.

**¿Tiene alguna pregunta? ¿No ve lo que está buscando? Comuníquese con nosotros para obtener la asistencia que necesite.**

Llame al **1.800.237.2904**

Inicie sesión en [www.myCigna.com](http://www.myCigna.com)  
identificación de su empleador:  
**borgwarner**



iOS es una marca comercial o una marca comercial registrada de Cisco en los EE. UU. y en otros países y se utiliza bajo licencia. Android es una marca comercial de Google Inc.

\*\*La descarga y el uso de la aplicación móvil Coach by Cigna están sujetos a los términos y las condiciones de la aplicación y las tiendas en línea desde las cuales se descargue. Se aplican los cargos estándar de las compañías de telefonía celular y uso de datos. Esta aplicación tiene fines educativos únicamente y no brinda asesoramiento médico. No utilice la información de esta aplicación como herramienta para realizar un autodiagnóstico.

\*\*Algunos de los programas Healthy Rewards no están disponibles en todos los estados, y los programas pueden interrumpirse en cualquier momento. **Un programa de descuentos NO es un seguro, y usted debe pagar la totalidad del cargo con descuento.**

Todos los productos y servicios de Cigna se brindan exclusivamente por subsidiarias operativas de Cigna Corporation, o a través de ellas, entre las que se incluyen Cigna Behavioral Health, Inc. y Cigna Health and Life Insurance Company. El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.

Base Catalog 818480SP e 03/18 © 2018 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.

Para los empleados  
de BorgWarner y los  
convivientes del mismo hogar.



PODEMOS

AYUDARLE

Explore los programas y  
servicios disponibles para usted.

Programa de Asistencia a los  
Empleados y de Apoyo para el Trabajo  
y la Vida Personal



# RESPIRE PROFUNDO. ESTAMOS PARA SERVIRLE.

En algún momento de nuestras vidas, todos enfrentamos cambios y desafíos. Cuando necesite apoyo adicional, es reconfortante saber que Programa de Asistencia a los Empleados y de Apoyo para el Trabajo y la Vida Personal de Cigna está siempre disponible con solo una llamada o un clic.

Todos estos servicios son confidenciales y están disponibles sin costo adicional para usted y los convivientes del mismo hogar.

## Llámenos en cualquier momento, cualquier día.

Estamos aquí para escuchar sus inquietudes, conseguirle la información que necesite y brindarle orientación para llegar a la solución correcta.

Nuestros consultores profesionales de asistencia a los empleados con licencia están disponibles para atender consultas telefónicas relacionadas con inquietudes de todos los días o urgentes.

También podemos recomendarle una gran variedad de recursos útiles en su comunidad.

## Visite a un proveedor de la red del Programa de Asistencia a los Empleados (EAP, por sus siglas en inglés).

Dispone de 1-3 sesiones por tema por año para usted y los miembros de su hogar. Llámenos para pedirnos referencias o visítenos en línea, realice búsquedas en el directorio de proveedores y obtenga una autorización..

También se ofrecen sesiones en video que se adaptan a su ajetreada rutina. Llame para obtener información.

## Encuentre información útil en línea.

- › Acceda a herramientas interactivas y materiales educativos sobre temas relacionados con el trabajo y la vida personal.
- › Explore nuestro Conjunto de herramientas para controlar el estrés, acceda a ejercicios de concientización y descubra técnicas para mantener el estrés bajo control.

## Una oferta bien equilibrada para ayudarle a vivir una vida bien equilibrada.

Llámenos o visite para encontrar referencias y recursos para recibir servicios tales como:

**Adopción:** Infórmese más sobre sus opciones y las agencias que pueden ayudarle.

**Cuidado de niños:** Le ayudaremos a encontrar un lugar, programa o persona que sea adecuado para su familia.

**Hijos con necesidades especiales:** Déjenos ayudarle a comprender mejor y atender las necesidades únicas de su familia.

**Guía para la educación:** Le ayudaremos a tomar las mejores decisiones para su familia en lo relativo a búsqueda de universidades y mucho más.

**Referencia para servicios financieros:** Consultas financieras gratuitas de 30 minutos por teléfono y un 25% de descuento en la preparación de declaraciones de impuestos.

**Robo de identidad:** Reciba una consulta gratuita de 60 minutos con un experto por teléfono, tanto para prevenir como si fue víctima.

**Consultoría legal:** Reciba una consulta gratuita de 30 minutos con un abogado de la red y un 25% de descuento en determinados honorarios.†

**Crianza de los hijos:** Encuentre orientación sobre cualquier tema, desde el control de esfínteres hasta la rivalidad entre hermanos.

**Cuidado de mascotas:** Desde veterinarios hasta paseadores de perros, le ayudaremos a asegurarse de que sus mascotas estén bien cuidadas.

**Atención prenatal:** Encuentre orientación en todas las etapas del embarazo.

**Cuidado de personas mayores:** Entérese de soluciones relacionadas con el cuidado de los seres queridos mayores.

## Aproveche la comodidad de las consultas por teléfono:

- › Confidencial
- › Sin costo para usted ni para ninguna persona que viva en su hogar
- › Trabaje con un profesional clínico del EAP con licencia
- › De 20 a 30 minutos de duración
- › Cantidad ilimitada de consultas por año

Programa de Asistencia  
a los Empleados y de  
Apoyo para el Trabajo  
y la Vida Personal

24/7



Contáctese con nosotros  
en cualquier momento.

Llame al

**1.800.237.2904**

Visite

**www.myCigna.com**

identificación de su  
empleador:  
borgwarner



Contáctese con nosotros  
en cualquier momento.

Llame al

**1.800.237.2904**

Visite

**www.myCigna.com**

identificación de su  
empleador:  
borgwarner