

Handling life's ups and downs

Get resources when you need them through your Employee Assistance Program (EAP)



Life's unpredictable—sometimes it can throw you a curveball. That's why it's important to know there's help available when you need it.

Your Employee Assistance Program (EAP), sponsored by your employer and provided by Magellan Healthcare, gives you access to resources you can turn to when the challenges of life are getting the best of you. Things like relationship issues, anxiety, addiction, aging parents to care for. They can all make balancing work and life stressful.

Your EAP offers these services to help you and your family household members deal with the big and little things:

- **LifeMart Discount Center**—with savings on a variety of products and services
- **Self-care mobile apps** to help with insomnia, anxiety, depression, substance use, obsessive compulsive disorder and chronic pain
- Health and wellness **articles, guides, webinars and podcasts**
- Online assistance with elder care, child care and other **family life resources**
- Help with teen and adolescent issues, including **eating disorders and relationships**
- Tips on **parenting and grandparenting**
- **24/7 phone consultation** with licensed mental health professionals and referrals to supportive resources*
- **Ongoing personal coaching sessions** with scheduled telephonic appointments

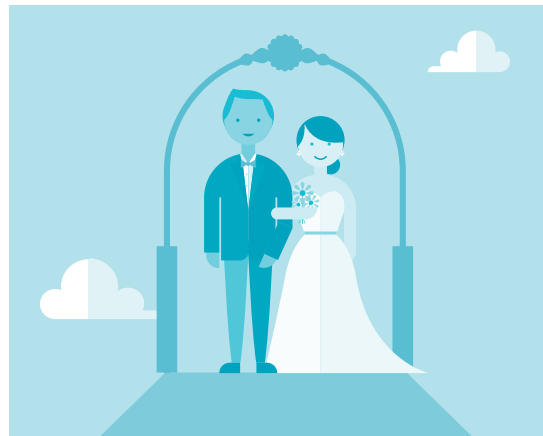
* You're responsible for any fees resulting from referrals outside the EAP, including those associated with medical benefits.

How could your EAP help you?

Let's look at some examples.



Jan's mom moved in with her when she wasn't able to live on her own. But she needed care during the day while Jan worked. Jan used her EAP to research senior centers in her area, and found a place where her mom could be around friends and enjoy events and activities. A win-win for Jan and her mom.



Miguel and Molly brought their families together when they got married a year ago. Their children—Miguel's son and Molly's two daughters—were having trouble adjusting to the situation. Counseling resources through Miguel's EAP helped them adjust and begin to thrive as a family.



Jack had always been an easygoing guy, letting the little things roll off his back. But lately, he'd been having trouble dealing with day-to-day issues, and it was affecting his ability to get all his projects done. After doing a self-assessment provided by his EAP, he knew it was time to get professional help. Now, Jack has a better handle on how to manage his everyday challenges.



Looking for help with life's everyday—and not so everyday—challenges? Visit [MagellanAscend.com](https://www.MagellanAscend.com) for valuable information and resources. When you create an account, use **Principal Core** for the company name. Your EAP is available to you and your family 24/7 by phone or online.

Help is just a click or call away

Online: [MagellanAscend.com](https://www.MagellanAscend.com)
Enter **Principal Core** for the company name

Call: 800-450-1327

International: 800-662-4504

TTY: 800-456-4006

Ayuda para lidiar con los altibajos de la vida

Encuentra los recursos que necesites a través del Programa de asistencia a empleados (EAP, por sus siglas en inglés)



La vida es impredecible y a veces debes enfrentar situaciones inesperadas. Por eso es importante que sepas que cuentas con ayuda cuando la necesites.

El programa EAP, patrocinado por tu empleador y provisto por Magellan Healthcare, te da acceso a recursos que puedes utilizar para enfrentar desafíos de la vida como problemas de relaciones, ansiedad, adicciones o tener que cuidar de un padre/madre en edad avanzada. Estos problemas pueden hacer difícil mantener el equilibrio entre el trabajo y la vida diaria.

El EAP ofrece servicios de ayuda para ti y tu familia:

- **Centro de descuentos LifeMart**, con ahorros en una variedad de productos y servicios.
- **Aplicaciones móviles para cuidado personal:** ayuda para problemas como insomnio, ansiedad, depresión, consumo de drogas, trastorno obsesivo compulsivo y dolor crónico.
- **Artículos, guías, seminarios web y retransmisiones (podcasts)** sobre salud y bienestar.
- Asistencia online para cuidado de personas mayores, niños y otros **recursos para la vida familiar**.
- Ayuda con problemas de la adolescencia, incluyendo **trastornos alimenticios y relaciones**.
- Consejos para **los padres y abuelos sobre la crianza de los niños**.
- Consultas telefónicas con profesionales de la salud mental autorizados y referencias a recursos de apoyo* **las 24 horas del día, los 7 días de la semana**.
- **Sesiones continuas personalizadas** con citas telefónicas programadas.

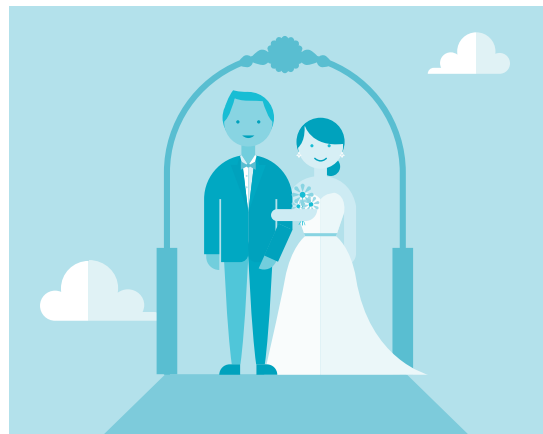
*Tú eres responsable por cualquier cargo que resulte de las referencias fuera de EAP, incluyendo aquellas relacionadas con un programa de beneficios médicos.

¿Cómo te puede ayudar el EAP?

Veamos algunos ejemplos



La madre de Juliana se fue a vivir con ella porque ya no podía vivir sola, pero necesitaba cuidado durante el día mientras Juliana trabajaba. Juliana utilizó el EAP para buscar centros para personas mayores en su área y encontró un lugar en donde su madre podía estar con amigos y disfrutar de eventos y actividades. Un beneficio tanto para Juliana como para su madre.



Miguel y Marta unieron sus familias cuando se casaron hace un año. El niño de Miguel y las dos hijas de Marta estaban teniendo problemas para ajustarse a la nueva situación. Los recursos de asesoramiento psicológico del programa EAP de Miguel les ayudó a acomodarse y a empezar a disfrutar su nueva vida familiar.



Juan siempre había sido tranquilo y manejaba muy bien todo con buena predisposición. Sin embargo, últimamente estaba teniendo problemas con asuntos cotidianos y esto estaba afectando su capacidad para realizar todos sus proyectos. Luego de hacer una autoevaluación proporcionada por su EAP, él supo que era el momento de buscar ayuda profesional.



¿Buscas ayuda para lidiar con los desafíos de todos los días y los imprevistos de la vida?

Visita [MagellanAscend.com](https://www.magellanascend.com) para encontrar información y recursos valiosos. Al crear una cuenta, usa **Principal Core** como el nombre de la compañía. El programa EAP está disponible para ti y tu familia las 24 horas del día, los 7 días de la semana por teléfono o Internet.

Solo tienes que hacer clic o llamar para recibir ayuda

En Internet: [MagellanAscend.com](https://www.magellanascend.com)
Ingresa **Principal Core** como el nombre de la compañía.

Teléfono: 800-450-1327
Internacional: 800-662-4504
Teléfono para personas con problemas auditivos (TTY):
800-456-4006