

# Professional support and guidance for everyday life

Life doesn't always go as planned. And while you can't always avoid the twists and turns, you can get help to keep moving forward.

We can help you and your family, those living at home, get professional support and guidance to make life a little easier. Our Employee Assistance Program (EAP) is available to you in addition to the benefits provided with your MetLife insurance coverage. This program provides you with easy-to-use services to help with the everyday challenges of life — at no additional cost to you.



### Help is always at your fingertips.

Our mobile app makes it easy for you to access and personalize educational content important to you.

Search “LifeWorks” on iTunes App Store or Google Play. Log in with the user name: **metlifeeap** and password: **eap**

### Expert advice for work, life, and your well-being

The program's experienced counselors provided through LifeWorks — one of the nation's premier providers of Employee Assistance Program services — can talk to you about anything going on in your life, including:

- **Family:** Going through a divorce, caring for an elderly family member, returning to work after having a baby
- **Work:** Job relocation, building relationships with co-workers and managers, navigating through reorganization
- **Money:** Budgeting, financial guidance, retirement planning, buying or selling a home, tax issues
- **Legal Services:** Issues relating to civil, personal and family law, financial matters, real estate and estate planning
- **Identity Theft Recovery:** ID theft prevention tips and help from a financial counselor if you are victimized
- **Health:** Coping with anxiety or depression, getting the proper amount of sleep, how to kick a bad habit like smoking
- **Everyday Life:** Moving and adjusting to a new community, grieving over the loss of a loved one, military family matters, training a new pet

### Convenient and confidential help when you want it, how you want it

Your program includes up to 5 in person, phone or video consultations with licensed counselors for you and your eligible household members per year. You can call **1-888-319-7819** to speak with a counselor or schedule an appointment, 24/7/365.

When you call, just select “Employee Assistance Program” when prompted. You'll immediately be connected to a counselor.

If you're simply looking for information, the program offers easy to use educational tools and resources, online and through a mobile app. There is a chat feature so you can talk with a consultant to guide you to the information you are looking for or help you schedule an appointment with a counselor.

Log on to [metlifeeap.lifeworks.com](https://metlifeeap.lifeworks.com), user name: **metlifeeap** and password: **eap**

## Answers to important questions

### Are Employee Assistance Program services confidential?

Yes. Any personal information provided to LifeWorks stays completely confidential.\*

### How do I get help?

Getting professional help is just a phone call away. Simply call 1-888-319-7819 to speak with a counselor or to schedule an in person, phone, or video conference appointment. These services are available 24 hours a day, 7 days a week.

### When is the right time to call?

That's up to you. Counselors are here whenever you need them —whether you simply need to talk or want guidance on something you are going through.

### Is my Employee Assistance Program included with my MetLife coverage?

Yes. There is no cost to you because your employer pays for the services provided within our program. While we offer a broad range of services, there may be some assistance that's not included. You can still work with counselors for these services by arranging to pay for them directly.

### Does the program have any limitations?

While we offer a broad range of services, we may not cover all services you may need. Your Employee Assistance Program does not provide:

- Inpatient or outpatient treatment for any medically treated illness
- Prescription drugs
- Treatment or services for intellectual disability or autism
- Counseling services beyond the number of sessions covered or requiring longer term intervention
- Services by counselors who are not LifeWorks providers
- Counseling required by law or a court, or paid for by Workers' Compensation

### Does the program offer Cognitive Behavioral Therapy (CBT)?

Many LifeWorks EAP providers are trained in this type of counseling and the foundation of LifeWorks' CareNow digital programs, available through the programs website and mobile app, are built upon Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques. CareNow provides instant access to a range of self-service programs developed by world leading experts, focused on behavior change in the areas of anxiety, stress, depression, and more.

When you need some support,  
we're here to help.



Phone

1-888-319-7819



Web

[metlifeeap.lifeworks.com](https://metlifeeap.lifeworks.com)

user name: **metlifeeap**  
and password: **eap**



Mobile App

user name: **metlifeeap**  
and password: **eap**

\*MetLife and LifeWorks abide by federal and state regulations regarding duty to warn of harm to self or others. In these instances, the consultant may have a duty to intervene and report a situation to the appropriate authority.

Some restrictions may apply to all of the above-mentioned services. Please contact your employer or MetLife for details. EAP services provided through an agreement with LifeWorks US Inc. LifeWorks is not a subsidiary or affiliate of MetLife.



Metropolitan Life Insurance Company | 200 Park Avenue | New York, NY 10166

OPT2/3 L0522022604[exp0524][All States][DC, GU, MP, PR, VI] © 2023 MetLife Services and Solutions, LLC

# Orientación y apoyo profesional para la vida cotidiana

La vida no siempre sale como se planea. Y si bien no se pueden evitar todos los contratiempos y vicisitudes, sí se puede pedir ayuda para seguir adelante.

Podemos ayudar a que usted y su familia, a quienes viven en su casa, reciban orientación y apoyo profesional para que su vida sea un poco más sencilla. Nuestro Programa de Asistencia al Empleado (EAP) está disponible para usted como complemento de los beneficios que proporciona su cobertura de seguros de MetLife. Este programa le ofrece servicios fáciles de usar para que pueda enfrentar los desafíos cotidianos de la vida diaria, sin ningún costo adicional.



## La ayuda siempre está a su alcance.

Con nuestra aplicación móvil, tener acceso al contenido educativo que le resulta importante y poder personalizarlo es más sencillo.

Busque "LifeWorks" en iTunes App Store o en Google Play. Inicie sesión con el nombre de usuario: **metlifeeap** y la contraseña: **eap**

## Asesoramiento especializado para su trabajo, su vida y su bienestar

Los experimentados consejeros del programa que están disponibles a través de LifeWorks, uno de los principales proveedores de servicios de Programas de Asistencia al Empleado de la nación, pueden conversar con usted de todo lo que le pasa en la vida, incluidos aspectos como los siguientes:

- **Familia:** si se está divorciando, cuida a un familiar de edad o vuelve a trabajar después de tener un bebé.
- **Trabajo:** traslado laboral, a establecer relaciones con colegas y gerentes o pasar por una reorganización.
- **Dinero:** elaboración de un presupuesto, asesoramiento financiero, planificación de jubilación, compra o venta de una casa, asuntos tributarios.
- **Servicios legales:** problemas relacionados con leyes civiles, personales y familiares, asuntos financieros, bienes raíces y planificación patrimonial.
- **Recuperación ante el Robo de Identidad:** sugerencias para prevenir el robo de identidad y ayuda de un consejero financiero en caso de haber sido víctima.
- **Salud:** enfrentar un cuadro de ansiedad o depresión, dormir las horas suficientes, cómo dejar un mal hábito como el cigarrillo.
- **Vida cotidiana:** mudarse y adaptarse a una nueva comunidad, superar la pérdida de un ser querido, asuntos relacionados con una familia militar, adiestrar una nueva mascota.

## Ayuda adecuada y confidencial cuándo la quiera y cómo la quiera

El programa incluye hasta cinco consultas en persona, por teléfono o en video con consejeros autorizados tanto para usted como para sus familiares idóneos, por problema, por año calendario. Puede llamar al **1-888-319-7819** para hablar con un consejero o programar una cita, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Al llamar, solo debe seleccionar "Programa de Asistencia al Empleado" cuando se le solicite. Un consejero se comunicará de inmediato con usted.

Si solo busca información, el programa ofrece recursos y herramientas educativas que son fáciles de usar, ya sea en línea o a través de una aplicación móvil. Hay una función de chat para que pueda hablar con un asesor que lo guiará a la información que busca o lo ayudará a programar una cita con un consejero.

Inicie sesión en [metlifeeap.lifeworks.com](https://metlifeeap.lifeworks.com) con el nombre de usuario: **metlifeeap** y la contraseña: **eap**

## Respuestas a preguntas importantes

### ¿Los servicios del Programa de Asistencia al Empleado son confidenciales?

Sí. Toda la información personal que se proporciona a LifeWorks es completamente confidencial.\*

### ¿Cómo pido ayuda?

La ayuda profesional está solo a una llamada de distancia. Simplemente llame al 1-888-319-7819 para hablar con un consejero o para programar una cita para una conferencia en persona, por teléfono o en video. Estos servicios están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

### ¿Cuándo puedo llamar?

Depende de usted, porque los consejeros están disponibles cuando los necesite, ya sea que solo quiera hablar o que necesite ayuda con respecto a algún problema que lo aqueje.

### ¿El Programa de Asistencia al Empleado está incluido en mi cobertura de MetLife?

Sí. No tiene costo para usted, porque es su empleador quien paga los servicios que proporciona el programa. Si bien ofrecemos una amplia variedad de servicios, es posible que no se incluyan ciertos tipos de asistencia. De todos modos puede tratar estos servicios con los consejeros si acuerda pagarlos directamente.

### ¿El programa tiene alguna limitación?

Si bien ofrecemos una amplia variedad de servicios, es posible que no abarquemos todos los servicios que pueda necesitar. El Programa de Asistencia al Empleado no ofrece:

- Tratamiento hospitalario o ambulatorio para ninguna enfermedad que esté en tratamiento médico.
- Medicamentos recetados.
- Tratamiento o servicios para discapacidad intelectual o autismo.
- Servicios de consejería más allá de la cantidad de sesiones cubiertas o que requieran intervención a más largo plazo.
- Servicios de consejeros que no sean proveedores de LifeWorks.
- Consejería requerida por ley o por algún tribunal o que esté pagada por la compensación para trabajadores.

Quando necesita ayuda,  
estamos aquí para usted.



**Teléfono**  
**1-888-319-7819**



**Web**  
**[metliffeap.lifeworks.com](http://metliffeap.lifeworks.com)**  
**nombre de usuario: [metliffeap](#)**  
**y contraseña: [eap](#)**



**Aplicación móvil**  
**nombre de usuario: [metliffeap](#)**  
**y contraseña: [eap](#)**

\*MetLife y LifeWorks respetan las normas federales y estatales relativas a advertir la posibilidad de daños a sí mismo o a terceros. En estas instancias, el consejero puede tener el deber de intervenir e informar una situación de este tipo a la autoridad competente.

Ciertas restricciones pueden aplicarse a todos los servicios ya mencionados. Póngase en contacto con su empleador o con MetLife para obtener más detalles. Los servicios de EAP se proporcionan a través de un acuerdo con LifeWorks US Inc. (LifeWorks de Morneau Shepell). LifeWorks no es subsidiaria ni filial de MetLife.



Metropolitan Life Insurance Company | 200 Park Avenue | New York, NY 10166

OPT/2/3 L0520003633[exp0222][All States][DC, GU, PR, VI] © 2020 MetLife Services and Solutions, LLC