



Asistencia Especial para Afrontar Transiciones

Johnson & Johnson se asocia con **Spring Health** para proporcionar atención y recursos personalizados, a fin de apoyarlo a través de los desafíos de la vida, incluidas la pérdida de empleo o la jubilación.

Regístrese con Spring Health antes de su último día de trabajo en Johnson & Johnson para acceder a apoyo emocional mientras afronta estas transiciones.

Spring Health can support your mental health with easy access to:

Terapia y coaching gratuitas

Get support when it's convenient for you. Each member gets 6 free therapy sessions and 6 coaching sessions per year.

Orientación especial

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

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.

Proveedores diversos

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

Servicios de vida-trabajo

Acceda a orientación y recursos de expertos para gestionar asuntos jurídicos o financieros, cuidado de niños, personas mayores, mascotas, servicios domésticos y mucho más.



Obtenga más información y comience:

inj.springhealth.com

Aplicación móvil Spring Health

Código de vida y trabajo: jnj

Contacto Spring Health:

springhealth.com/support

1-855-629-0554

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

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

Spring Health está disponible sin costo para usted y su cónyuge/pareja, dependientes de 6 a 26 años y miembros de su hogar durante **90 días después de su último día de trabajo en Johnson & Johnson**, siempre que haya creado su cuenta antes de su fecha de separación.

Su atención con Spring Health es privada y confidencial.