



Apoyo para padres

Ser padre o madre es un trabajo difícil. Aunque a veces pienses que deberías tener todas las respuestas, no tienes que resolver las cosas solo. Hay ayuda disponible.

El Programa de Asistencia a los Empleados (EAP) ofrece una amplia variedad de recursos de apoyo, disponibles sin ningún costo adicional, para ayudarlos a ti y a tu familia a hacer lo siguiente:

- Explorar consejos y herramientas de crianza.
- Encontrar un lugar para el cuidado de niños.
- Obtener información sobre la salud mental de niños y adolescentes.
- Entender las etapas del desarrollo, incluido qué esperar y cómo mantener a tu hijo seguro a todas las edades.
- Abordar cuestiones como el hostigamiento, los problemas conductuales, el tabaquismo y el consumo de alcohol.
- Encontrar recursos para la adopción.

Estos recursos pueden ayudarte a brindarle apoyo a tu hijo hoy y en el futuro.

Asesoramiento profesional

Asiste a sesiones confidenciales en línea o en persona con un consejero profesional certificado.

Podcasts educativos

Obtén más información con los podcasts educativos de nuestros consejeros profesionales certificados.

Recursos de apoyo en línea

Busca la palabra “crianza” en el navegador web para encontrar artículos que les sean útiles a ti y a tu familia.

Anthem 



El EAP está a tu disposición las 24 horas, los 7 días de la semana

Hay varias maneras de buscar ayuda:

- Llama al **1-844-416-6386**.
- Visita **anthemeap.com** e ingrese el nombre de la empresa: **County of Kern**.