Anytime support

Resources for Living
To access services:
1-888-238-6232, TTY: 711 / resourcesforliving.com
Username: SAISD / Password: EAP

San Antonio ISD

Resources for Living is an employer-sponsored program, available at no cost to you and all members of your household. Children living away from home can access services up to age 26.

Services are confidential and available 24 hours a day, 7 days a week.

Emotional wellbeing support

You can access up to 6 counseling sessions per issue each year. You can also call us 24 hours a day for in-the-moment emotional well-being support.

Counseling sessions are available face-to-face, online with televideo or by phone. Services are free and confidential. We're always here to help with a wide range of issues including:

- Anxiety
- Relationship support
- Depression
- Stress management
- Work/life balance
- Family issues
- Grief and loss
- Self-esteem and personal development
- Substance misuse and more

Chat therapy

Send secure text messages to your counselor, who will respond within one working day up to five days a week. A week of texting counts as one session. You can also schedule to meet online for 30-minute televideo sessions. Each televideo session counts as one visit. Working with a counselor can help you:

- Lower your stress even when life keeps you super-busy
- Make time for self-care
- Set and work toward your goals

Work on the same kinds of issues you'd see a counselor face-to-face to talk about. Chat therapy is for individual counseling for members 13 years of age and older.

3449302-01-01-RFL-CT (5/24)

Resources *for* Living®

Daily life assistance

Competing day-to-day needs can make it tough to know where to start. Call us for personalized guidance. We'll help you find resources for:

- Child care, parenting and adoption
- Care for older adults
- Caregiver support
- Special needs
- Pet care
- Community resources/ basic needs
- Summer programs for kids
- Household services and more

Legal services

You can get a free 30-minute consultation with a participating attorney for each new legal topic. Some of the areas of law and issues covered include:

- Family or domestic law
- Civil and criminal law
- Wills and estate planning
- Real estate and more

If you opt for services beyond the initial consultation you can get a 25 percent discount. You also have free access to legal documents and forms on your member website.

*Services must be related to the employee or an eligible household member. Exclusions include work-related and lack of merit issues. Discount does not include flat legal fees, contingency fees and plan mediator services.

Financial services

Simply call for a free 30-minute phone consultation for each new financial topic related to:

- Budgeting
- Retirement or other financial planning
- Mortgages and refinancing
- Credit and debt issues
- College funding
- Tax and IRS questions

You can get a 25 percent discount on standard tax preparation services. You also have access to financial articles, calculators and a financial assessment on your member website.

*Services must be for financial matters related to the employee or an eligible household member.

Online resources

Your member website offers a full range of tools and resources to help with emotional wellbeing, work/life balance and more. You'll find:

- Videos and podcasts
- Articles, blogs and self-assessments
- Mobile app
- Child and adult care provider search tool
- Live and on-demand webinars and more

Discount Center

Find deals on brand name products and services including electronics, entertainment, gifts and flowers, travel, fitness, nutrition and more.

Mind Companion Self-care

You have access to evidence-based support tools to help manage depression, anxiety, stress, substance misuse and more.

Additional services

Identity theft services — One hour fraud resolution phone consultation or coaching about ID theft prevention and credit restoration. Services include a free emergency kit for victims.

For legal disclaimers, visit **rfl.com/Disclaimers**.

©2024 Resources For Living
3449302-01-01-RFL-CT (5/24)
RFL-COM-Dist

Resources *for* Living®

Apoyo en cualquier momento

Resources for Living
Para acceder a los servicios:
1-888-238-6232, TTY: 711 / resourcesforliving.com
Nombre de usuario: SAISD
Contraseña: EAP

San Antonio ISD

Resources for Living es un programa patrocinado por el empleador, disponible sin coste alguno para usted y todos los miembros de su hogar. Los hijos que vivan fuera del hogar pueden acceder a los servicios hasta los 26 años.

Los servicios son confidenciales y están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Apoyo para el bienestar emocional

Puede acceder hasta a 6 sesiones de terapia por tema cada año. También puede llamarnos las 24 horas del día para obtener apoyo en el momento para el bienestar emocional.

Las sesiones de terapia pueden ser presenciales, en línea por televideo o por teléfono. Los servicios son gratuitos y confidenciales. Siempre estamos a su disposición para ayudarle con una amplia variedad de temas, entre ellos:

- Ansiedad
- Apoyo para relaciones
- Depresión
- Manejo del estrés
- Equilibrio trabajo/vida personal
- Problemas familiares
- Duelo y pérdida
- Autoestima y desarrollo personal
- Abuso de sustancias, y más

Terapia a través de chat

Envíe mensajes de texto seguros a su terapeuta, quien le responderá en un plazo de un día laborable hasta cinco días a la semana. Una semana de mensajes de texto cuenta como una sesión. También puede programar una sesión en línea de televideo de 30 minutos. Cada sesión de televideo cuenta como una visita. Trabajar con un terapeuta puede ayudarle a:

- Reducir su estrés incluso cuando la vida lo mantiene súper ocupado
- Tomarse un tiempo para el cuidado personal
- Establecer y trabajar para lograr sus metas

Trabajar en los mismos tipos de problemas sobre los que hablaría cara a cara con un terapeuta. La terapia de chat es para terapia individual para miembros de 13 años o más.

3449302-02-01-RFL-EAPWL-CT (6/24)

Resources *for* Living®

Asistencia para la vida cotidiana

Las necesidades cotidianas pueden hacer difícil saber por dónde empezar. Llámenos para recibir asesoramiento personalizado. Le ayudaremos a encontrar recursos para:

- Cuidado infantil, paternidad y adopción
- Cuidado de adultos mayores
- Apoyo para el cuidador
- Investigación sobre ayuda escolar y financiera
- Necesidades especiales
- Cuidado de mascotas
- Recursos comunitarios/ necesidades básicas
- Reparaciones y mejoras del hogar
- Programas de verano para niños
- Servicios para el hogar, y más

Servicios legales

Puede obtener una consulta gratuita de 30 minutos con un abogado participante por cada asunto legal nuevo. Algunas de las áreas legales y los asuntos que se cubren son:

- Derecho familiar y doméstico
- Derecho civil y penal
- Testamentos y planificación patrimonial
- Bienes inmuebles, y más

Si opta por servicios más allá de la consulta inicial, puede obtener un descuento del 25%. También tiene acceso gratuito a documentos y formularios legales en el sitio web para miembros.

*Los servicios deben estar relacionados con el empleado o con un miembro de su hogar elegible. Las exclusiones incluyen cuestiones relacionadas con el trabajo y la falta de mérito. El descuento no incluye los honorarios legales fijos, los honorarios de contingencia ni los servicios de mediador del plan.

Servicios financieros

Solo tiene que llamar para solicitar una consulta telefónica gratuita de 30 minutos por cada asunto financiero nuevo relacionado con:

- Creación de presupuestos
- Jubilación y otros tipos de planificación financiera
- Hipotecas y refinanciación
- Cuestiones de crédito y deuda
- Financiación universitaria
- Asuntos fiscales y del IRS

Puede obtener un descuento del 25% en los servicios estándar de preparación de impuestos. También tiene acceso a artículos financieros, calculadoras y una evaluación financiera en el sitio web para miembros.

*Los servicios deben ser para asuntos financieros relacionados con el empleado o un miembro de su hogar elegible.

Recursos en línea

El sitio web para miembros ofrece una gama completa de herramientas y recursos de ayuda para el bienestar emocional, el equilibro trabajo/vida personal, etc. Encontrará:

- Videos y podcasts
- Artículos, blogs y autoevaluaciones
- Aplicación móvil
- Herramienta de búsqueda de proveedores de cuidado infantil y de adultos
- Seminarios en directo y a demanda, etc.

Centro de descuentos

Encuentre ofertas para productos y servicios de marca, como electrónica, entretenimiento, regalos y flores, viajes, fitness, nutrición, y mucho más.

Autocuidado de Mind Companion

Tiene acceso a herramientas de apoyo basadas en evidencia para ayudarle a manejar la depresión, la ansiedad, el estrés, el abuso de sustancias y mucho más.

Servicios adicionales

Servicios en caso de robo de identidad: Una hora de consulta telefónica para la resolución de fraudes o asesoramiento sobre la prevención del robo de identidad y el restablecimiento de crédito. Los servicios incluyen un kit de emergencia gratuito para las víctimas.

Para obtener avisos legales, visite **rfl.com/disclaimers-es**.

©2024 Resources For Living
3449302-02-01-RFL-EAPWL-CT (6/24)
RFL-COM-Dist

Resources *for* Living®