

Con Lyra, tienes una mente más sana para tener más fortaleza

Todas las personas necesitamos un poco de ayuda en algún momento. Ya sea que sientas ansiedad, atraveses un duelo, afrontes cambios en la vida, busques mejorar tus relaciones personales o laborales o solo quieras sentirte mejor, Lyra te ofrece cobertura para ti y tus familiares elegibles.



6 sesiones sin costo

Accede a atención de salud mental confidencial y de alta calidad, incluidas sesiones de asesoramiento o coaching que te ayudarán a ti y a toda tu familia.



Recursos a pedido

Accede a una biblioteca de recursos de autoayuda, como meditaciones, videos y cursos, para obtener apoyo en tu vida personal y laboral.



Apoyo para toda la familia

Recibe apoyo especializado para niños, niñas y adolescentes, y consejos de crianza para que cada miembro de la familia pueda desarrollar habilidades y sentirse lo mejor posible.



Atención individualizada

Lyra te pondrá en contacto con el programa adecuado en función de tus necesidades y con un proveedor que entienda tu identidad y tu historia únicas.



Programas que se adaptan a tu cronograma

Habla con tu proveedor de forma virtual, presencial o mediante el chat en vivo, incluso por las noches y los fines de semana.



Servicios adicionales

Orientación gratuita y confidencial para las necesidades de la vida laboral y personal, como servicios legales, robo de identidad, apoyo para el cuidado de dependientes y asuntos financieros.

Tu beneficio Lyra patrocinado por Rutgers University está disponible para todo el personal de Rutgers University y sus familiares elegibles.

Comienza a recibir atención en solo unos minutos. Activa tu beneficio hoy mismo.

Descarga la aplicación



Visita: rutgers.lyrahealth.com

Llama: Equipo de orientadores de la atención de Lyra al (877) 390-6766

