

Spring Health. Beneficios de salud mental para toda su familia.

Adobe se asocia con **Spring Health** para ofrecerle atención personalizada y recursos que le ayudarán a superar cualquiera de los desafíos de la vida.



Spring Health puede apoyar su salud mental y la de su familia ofreciendo un acceso fácil a:

12 sesiones de terapia gratuitas

Usted, su cónyuge o pareja de hecho y sus dependientes, recibirán cada uno 12 sesiones de terapia gratuitas por año calendario a partir de 2025.

Acceso rápido

Programe citas directamente en nuestra plataforma y acuda con su proveedor en dos días, incluso en fines de semana o por las noches.

Una red diversa

Encuentre a un terapeuta con quien se pueda relacionar filtrando diferentes criterios como especialidad, género, etnicidad, idioma y más.

Asistencia especializada

Su Care Navigator le ayudará a encontrar al terapeuta adecuado y programar citas. Además, le brindará consejos y apoyo emocional durante el proceso.

Ejercicios de bienestar

Moments en una biblioteca de ejercicios autoguiados que pueden ayudarle a controlar el estrés, aliviar la ansiedad, vencer el desgaste profesional, mejorar el sueño y aumentar su conciencia plena.

Recursos de Work-Life

Usted y su familia tienen acceso a recursos gratuitos de Work-Life, como apoyo para asistencia legal, servicios financieros, viajes y más.

Cómo inscribirse:

[Adobe.springhealth.com](https://adobe.springhealth.com)

Código de Work-Life: adobe

Comuníquese con Spring Health

Correo electrónico

careteam@springhealth.com

[o llame al número telefónico local de Spring Health en su país.](#)

Spring Health está disponible sin costo para todos los empleados de Adobe, y para sus cónyuges, parejas de hecho y dependientes.

La atención con Spring Health es privada y confidencial.

