

Employee Assistance Program

WE CAN HELP YOU WITH THAT



As a vital part of BMC's commitment to helping you maintain a healthy and fulfilling life, Cigna is pleased to offer an exciting benefit called the Employee Assistance Program (EAP).

One of our dedicated personal advocates will work with you to resolve any issues you may be facing, connect you with the right mental health professional, direct you to a variety of helpful resources in your community, and more. Best of all, it's free.

The Facts on EAP

- The EAP toll-free phone number is 888.371.1125
- We're available 24/7/365
- Available to you and your household family members

EAP Services Include:

- **Counseling:** 1-3 Face-to-Face sessions with a counselor in your area.
- **Consultation and support by phone:** Consultations may be related to questions about behavioral health related topics, assistance with problem identification, problem-solving skills, approaches and/or resources to address behavioral concerns.
- **Legal assistance:** Free, 30-minute consultation with an attorney face-to-face or by phone.
- **Financial:** Free 30-minute telephonic consultation by phone with a qualified specialist on issues such as debt counseling or planning for retirement

- **Child care:** Resources and referrals for child care providers, before and after school programs, camps, adoption organizations and information on parenting questions and prenatal care.
- **Elder care:** Resources and referrals for home health agencies, assisted living facilities, social and recreational programs, and long-distance care giving.
- **Pet care:** Resources and referrals for pet sitting, obedience training, veterinarians and pet stores.
- **Identity theft:** 60-minute free consultation with a fraud resolution specialist.

Find us online

You and your household members can also get EAP assistance and information via the Cigna EAP website: Cignabehavioral.com. Click on the "login to access your benefits" link and enter your Employer ID in lowercase letters with no spaces.

Connect with your EAP either by phone or online for free, fast and effective expert assistance.

888.371.1125

Cignabehavioral.com

Employer ID: bmc

GO YOUSM



Offered by: Connecticut General Life Insurance Company or Cigna Health and Life Insurance Company.

"Cigna," "Cigna Healthy Rewards," "myCigna.com" are registered service marks and the "Tree of Life" logo and "GO YOU" are service marks of Cigna Intellectual Property, Inc., licensed for use by Cigna Corporation and its operating subsidiaries. All products and services are provided exclusively by such operating subsidiaries and not by Cigna Corporation. Such operating subsidiaries include Connecticut General Life Insurance Company (CGLIC), Cigna Health and Life Insurance Company (CHLIC), and HMO or service company subsidiaries of Cigna Health Corporation and Cigna Dental Health, Inc. In Arizona, HMO plans are offered by Cigna HealthCare of Arizona, Inc. In California, HMO plans are offered by Cigna HealthCare of California, Inc. In Connecticut, HMO plans are offered by Cigna HealthCare of Connecticut, Inc. In North Carolina, HMO plans are offered by Cigna HealthCare of North Carolina, Inc. All other medical plans in these states are insured or administered by CGLIC or CHLIC. All models are used for illustrative purposes only.

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLE



Como una parte BMC fundamental del compromiso de ayudar a sus empleados a mantener una óptima calidad de vida, Cigna se complace en brindar un increíble beneficio denominado Programa de asistencia a los empleados (EAP, por sus siglas en inglés)

Este programa, disponible para usted y los miembros de su hogar, es un recurso confidencial y gratuito, que ayuda a encontrar respuestas a diversos tipos de inquietudes personales; ofrece consultas, apoyo, información y planificación; y brinda remisiones a recursos profesionales de su comunidad.

¿Necesita recursos?

- El número de teléfono gratuito del EAP es 888.371.1125
- El EAP está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Los beneficios del EAP están disponibles para usted y los miembros de su hogar.

Los servicios del EAP incluyen:

- **Asesoría:** 1-3 sesiones en persona con un consejero de su área.
- **Asistencia y consultas telefónicas:** las consultas pueden estar relacionadas con preguntas acerca de temas asociados con la salud del comportamiento, asistencia con la identificación de problemas, capacidades de resolución de problemas, y métodos y/o recursos para abordar problemas del comportamiento.
- **Asistencia legal:** consultas gratuitas de 30 minutos, telefónicas o en persona, con un abogado.
- **Asistencia financiera:** consultas telefónicas gratuitas de 30 minutos con un especialista calificado en cuestiones tales como asesoría sobre deudas o planificación para la jubilación.

- **Cuidado de niños:** recursos y remisiones a proveedores de atención infantil, programas para antes y después de la escuela, campamentos, organizaciones de adopción, e información sobre preguntas de padres y atención prenatal.
- **Cuidado de personas mayores:** recursos y remisiones a agencias de atención médica en el hogar, instalaciones de atención personalizada para las actividades cotidianas, programas sociales y recreativos, y atención a larga distancia.
- **Cuidado de mascotas:** recursos y remisiones a cuidadores de mascotas, entrenamiento de obediencia, veterinarios y tiendas de mascotas.
- **Robo de identidad:** consultas gratuitas de 60 minutos con un especialista en resolución de fraudes.

¡Visite el sitio web!

Usted y los miembros de su hogar también pueden obtener la asistencia e información brindadas por el EAP a través del sitio web del EAP de Cigna: www.Cignabehavioral.com. Haga clic en el vínculo Login to access your benefits (Ingrese para acceder a sus beneficios) e introduzca la identificación de su empleador en letra minúscula sin espacios.

Comuníquese con su EAP por teléfono o a través del sitio web para obtener la asistencia de expertos. Es gratuito, rápido y eficaz. ¡Conéctese con los recursos que le facilitarán la vida!

888.371.1125 / Cignabehavioral.com

Identificación del empleador: bmc

GO YOUSM



Ofrecido por: Connecticut General Life Insurance Company o Cigna Health and Life Insurance Company.

"Cigna" es una marca de servicio registrada, y el logo "Tree of Life" y "GO YOU" son marcas de servicio, de Cigna Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen Cigna Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados por dichas subsidiarias operativas, Cigna Onsite Health, L.L.C. y Kronos Optimal Health Company, o a través de ellas, y no por Cigna Corporation. Los modelos se usan con fines ilustrativos únicamente.