



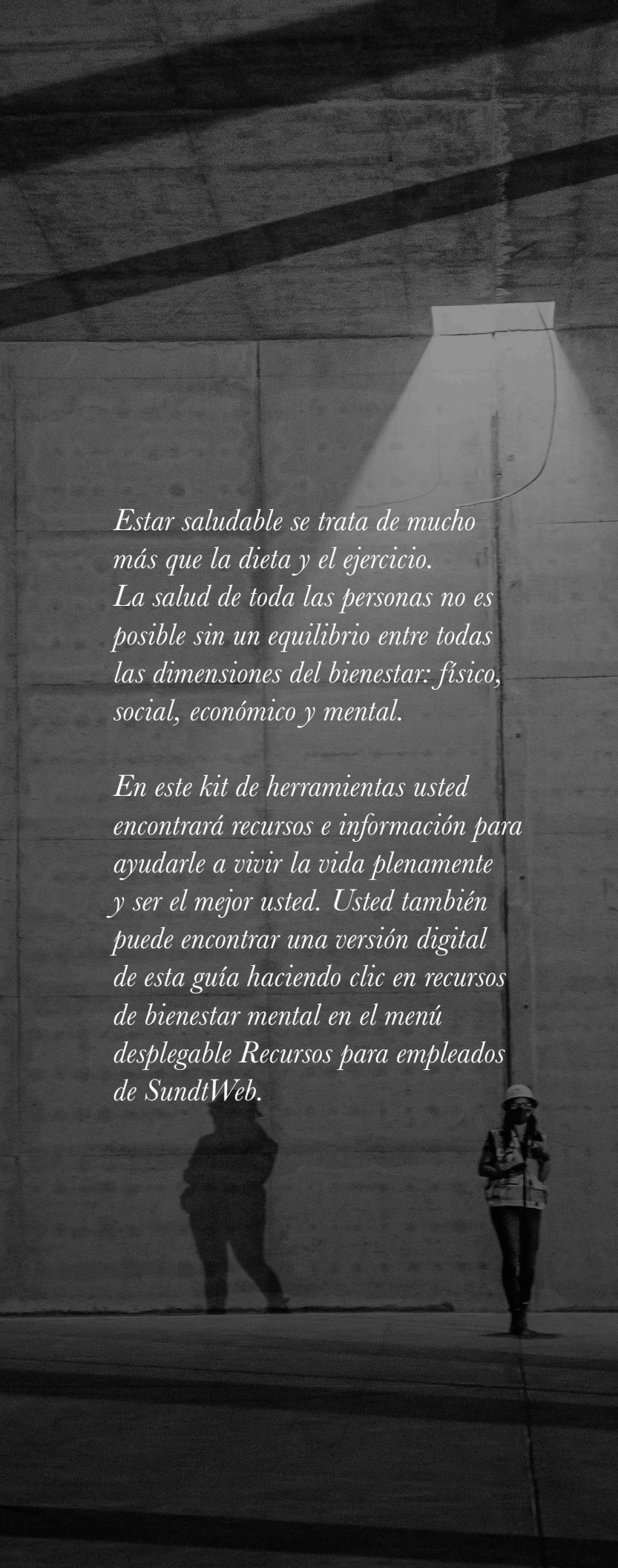
DEBAJO DEL CASCO

Kit de herramientas de salud mental

Actualizado en enero del 2026



SUNDT



Estar saludable se trata de mucho más que la dieta y el ejercicio. La salud de toda las personas no es posible sin un equilibrio entre todas las dimensiones del bienestar: físico, social, económico y mental.

En este kit de herramientas usted encontrará recursos e información para ayudarle a vivir la vida plenamente y ser el mejor usted. Usted también puede encontrar una versión digital de esta guía haciendo clic en recursos de bienestar mental en el menú desplegable Recursos para empleados de SundtWeb.

ÍNDICE

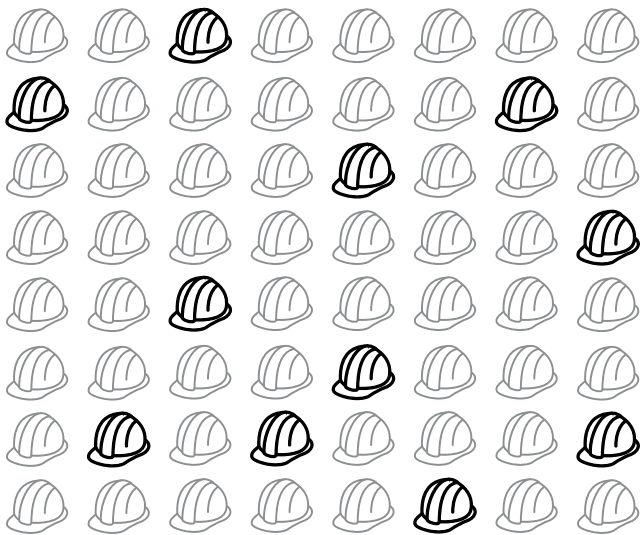
¿Por qué la salud mental?	01
Conciencia de la salud mental	02
Líneas directas de crisis	03
Programa de Asistencia a los Empleados de Lyra Health.....	04
Opciones virtuales	06
Capacitación de salud mental	07
Sundt Strong & Sharecare	08
Tarjeta de billetera de referencia de recursos	09

Este Guía de está diseñado para proporcionar información básica sobre los planes y programas de beneficios disponibles para los empleados elegibles de Sundt. Este documento solo resume los planes y programas de beneficios para empleados y no detalla todos los términos, condiciones, restricciones y exclusiones contenidos en los documentos del plan, contratos con las aseguradoras y/o Descripciones Resumidas del Plan (SPD, por sus siglas en inglés) (la "documentación del plan") de los diversos planes y programas de beneficios. Se ha hecho todo lo razonablemente posible para asegurar la precisión de la información contenida en este documento; sin embargo, en caso de discrepancia entre la información en este documento y la documentación del plan, prevalecerán las disposiciones descritas en la documentación del plan. Este documento no crea ningún derecho contractual para ningún empleado actual o anterior de Sundt, ni para ningún otro individuo. Las disposiciones de la documentación del plan aplicable regirán la determinación de los derechos de cualquier persona en virtud de cualquier plan o programa de beneficios para empleados. Sundt se reserva el derecho de modificar o terminar cualquiera de sus planes y programas de beneficios para empleados en cualquier momento y sin previo aviso o causa.

¿POR QUÉ LA SALUD MENTAL?

Los retos para el bienestar mental se presentan de muchas formas, al igual que las formas en las que podemos superarlos. Sundt ofrece una variedad de herramientas y servicios para ayudar a garantizar que todos los empleados-propietarios, cónyuges e hijos obtengan el apoyo que necesitan cuando y donde lo necesiten.

¿Sabía usted? Aproximadamente 1 de cada 5 trabajadores de la construcción lucha con problemas de salud mental.



El suicidio es la segunda causa principal de muerte para los hombres menores de 35 años y la cuarta causa principal de muerte para las personas de 45 y más años de edad.

*La tasa de suicidios en la construcción es **cinco veces mayor** que la de todas las demás muertes en la construcción combinadas.*



CONCIENCIA DE LA SALUD MENTAL

CONOZCA A SU EQUIPO

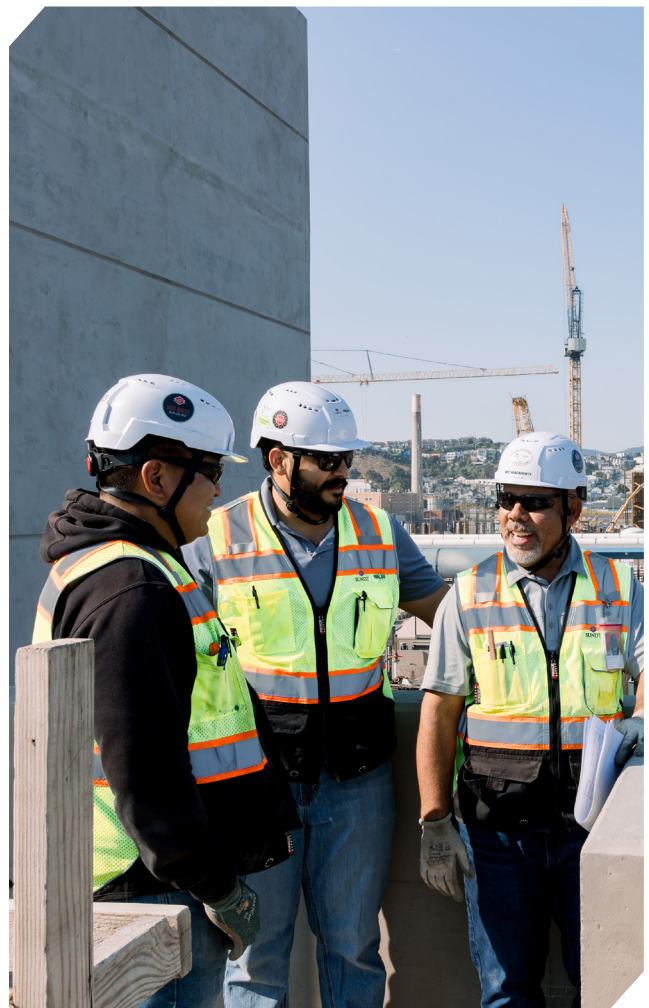
- Las relaciones hacen una diferencia. Conozca a las personas que trabajan a su alrededor.
- Mientras más familiarizado esté con ellas, más consciente se volverá de los cambios en su conducta.
- Pregúnteles sobre sus familias, pasatiempos e intereses.
- Gerentes, tómense el tiempo para conocer a las personas que trabajan para ustedes.

CONOZCA LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

- Aislamiento de los compañeros
- Disminución de la productividad, tardanzas, ausentismo o cambios en el horario/la rutina
- Habla negativamente de sí mismo, se agita fácilmente o tiene más conflictos con los compañeros de trabajo
- Cuasi accidentes, incidentes o lesiones
- Regala artículos personales (herramientas)
- Problemas legales
- Abuso de sustancias
- Falta de interés
- Fatiga extrema
- Sentimientos de inutilidad
- En casos extremos, habla de hacerse daño a sí mismo

CONOZCA SUS RECURSOS

- Programa de Asistencia a los Empleados
- Líneas directas nacionales de crisis
- Atención virtual de salud conductual
- Mental Health First Aid
- Construction Working Minds – Capacitación para la prevención del suicidio



Si ves a alguien que parece que está luchando, aquí le mostramos cómo comenzar una sesión de conversación. No tienes que ser un experto para ayudar a conectar a las personas con los recursos adecuados puede marcar una diferencia significativa. **Trate de comenzar con estas preguntas y asegúrese de escuchar activamente la respuesta de la persona.**

- ¿Cómo estás?
- He estado preocupado por ti. ¿Estás bien?
- Te ves un poco raro. ¿Qué está pasando?
- Parece que estás pasando por un momento difícil. ¿Puedo darte algunos recursos que podrían ayudar?
- Me preocupa tu seguridad. ¿Estás pensando en el suicidio?

LÍNEAS DIRECTAS DE CRISIS *Los recursos están disponibles 24/7*

Línea Nacional de Prevención del Suicidio
Llama, envía un mensaje de texto o chatea con **988lifeline.org - 988**, From a Land Line, call **800.273.TALK (8255)**

Línea Nacional de Ayuda de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias
Llama **800.662.HELP (4357)**

Línea de Crisis de Veteranos
988 y presione "1" o envíe un mensaje de texto al **838255**

Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes
Llama o envía un mensaje de texto **800.985.5990**

Línea de Crisis del Programa de Asistencia a los Empleados de Lyra Health
Llama **833.597.2304**

Asegúrese de desprender la tarjeta plegable de billetera de la contraportada de este folleto.

QUÉ HACER EN UNA EMERGENCIA O SITUACIÓN CRÍTICA

An Una emergencia o incidente crítico es cualquier situación que pueda poner en peligro el bienestar físico o mental de un empleado-propietario. Si experimentas este tipo de evento, llama primero al **911**. Para solicitar apoyo del comité de gestión de crisis de Sundt, comunícate con la línea de crisis al **480.293.3333** o envía un correo a **crisis@sundt.com**.

COMPRENDIENDO EL PROGRAMA DE ASISTENCIA A LOS EMPLEADOS

Lyra Health, su beneficio de salud mental brinda atención para su bienestar general, cómo, cuándo y dónde lo necesita, sin costo alguno para usted. Lyra ofrece algo para todos, sin importar lo que usted y su familia estén atravesando. Con proveedores y profesionales de calidad, métodos de tratamiento respaldados por investigaciones y recursos digitales, usted y sus dependientes pueden acceder a herramientas fáciles de usar para apoyar su bienestar. Para acceder a la atención, visite **Sundt.lyrahealth.com** o llame al **833.597.2304**.

SERVICIOS

- Asesoramiento gratuito y confidencial para una variedad de necesidades de equilibrio entre el trabajo y la vida personal, como servicios legales, apoyo en caso de robo de identidad y cuidado de mascotas, niños y ancianos.
- 8 sesiones de instrucción y terapia en salud mental.
- Acceso a pedido a una biblioteca de autocuidado para obtener ayuda con el sueño, la meditación, el alivio del estrés y más.
- Soporte confidencial las 24 horas, los 7 días de la semana para gerentes que tengan inquietudes sobre el bienestar mental de un empleado.
- Atención integral a padres e hijos.

¿QUIÉN ES ELIGIBLE?

Todos los empleados y sus dependientes. Obtenga más información viendo este video rápido:

bit.ly/LyraHealthSundt

The Lyra logo consists of the word "Lyra" in a dark blue, sans-serif font. The letter "y" is stylized with a long, curved tail that extends downwards and to the left.

¿EN QUÉ ME PUEDE AYUDAR LYRA?

No importa por lo que estés pasando, los proveedores expertos de Lyra pueden ayudarte con lo siguiente:

- Preocupaciones laborales y productividad laboral
- Apoyo con asuntos legales
- Manejo de la ansiedad o depresión
- Relaciones interpersonales y laborales
- Resolución de conflictos
- Problemas familiares o de crianza
- Superación del duelo
- Cómo afrontar el estrés
- Consumo de sustancias
- Terapia familiar o de pareja

COSTO DEL PROGRAMA

El Programa de Asistencia a los Empleados es un beneficio gratuito proporcionado por Sundt. Es confidencial y está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año.



COMPRENDER LA SALUD MENTAL

Conozca Lyra Health



¿CÓMO ACTIVO MI CUENTA?

Virtual, Teléfono, En Persona, Mensaje en Vivo



*Visite sundt.lyrahealth.com para crear su cuenta o comuníquese con el equipo Care Navigator de Lyra al **833.597.2304** o **care@lyrahealth.com** para obtener ayuda*



Realice la evaluación para que le asignen al experto adecuado para satisfacer sus necesidades



Concrete su primera consulta y obtén asistencia de inmediato

PROVEEDORES VIRTUALES DE SALUD

Las opciones virtuales indicadas aquí están disponibles para los individuos que estén en el plan médico de Sundt.

TELEMEDICINA *Telesalud de AZ Blue*

Las consultas de telemedicina (incluidas las de salud mental) con Telesalud de AZ Blue son GRATUITAS si está inscrito en uno de los planes médicos de Sundt. Olvídense de las salas de espera y las complicaciones de programación. Telesalud de AZ Blue le permite controlar cuándo y dónde ver a un médico, todo desde su teléfono inteligente o computadora las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Inicie sesión en AZBlue.com/member, haga clic en "Buscar atención médica" y luego seleccione.

LÍNEA DIRECTA DE ENFERMERÍA 24/7

Hable con una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin costo adicional para usted. Le harán algunas preguntas sobre sus síntomas y luego le ayudarán a decidir si debe buscar un nivel superior de atención o cuidarse usted mismo en su casa.

Llame al **866.422.2729** para hablar con una enfermera.

SALUD CONDUCTUAL A TRAVÉS *de AZBlue*

Si necesita ayuda con un problema de salud mental o abuso de sustancias, puede recibir consejería, medicamentos psiquiátricos y servicios de apoyo a través de un proveedor de salud conductual contratado. Por favor, revise su Evidencia de Cobertura para conocer los servicios cubiertos y su Directorio de Proveedores para ver la lista de proveedores de salud conductual contratados.

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de salud conductual o para obtener servicios, comuníquese con Servicios para Miembros al **800.656.8991**, TTY 711, de 8 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana. También contamos con administradores de casos de salud conductual con experiencia que pueden ayudarlo a encontrar servicios. No hay costo para consejería ni consultas psiquiátricas a través de Telemedicina con AZBlue.

Consulte la *guía de beneficios* para obtener información sobre los costos asociados con los servicios. Se puede acceder a la *guía de beneficios en línea* en la *página de Total Rewards de SundtWeb*.

HINGE HEALTH *Fisioterapia Virtual*

Sundt Construction se enorgullece de ofrecer Hinge Health sin costo a todos los miembros del plan de salud inscritos en BCBSAZ. Esto incluye a cónyuges/ parejas de hecho registradas y dependientes mayores de 18 años.

Recupérese de una lesión reciente o pasada. Prepárese para una cirugía. Supere el dolor de espalda y articulaciones. Manténgase sano y sin dolor. Consiga las herramientas para moverse con libertad de nuevo y hágalo desde la comodidad de su casa, a su propio ritmo.

AZBLUE *Cuenta de miembro de AZBlue*

La cuenta de miembro en línea de AZBlue facilita la gestión de su plan de salud desde cualquier lugar.

Visite AZBlue.com/member para acceder a lo siguiente:

- Acceda a su tarjeta de identificación digital de miembro/ solicite tarjetas de identificación de reemplazo.
- Consulte sus deducibles y saldos de gastos de bolsillo.
- Consulte la información de sus reclamaciones y pague las facturas de sus proveedores.
- Busque médicos, hospitales, centros de atención de urgencias y laboratorios.
- Explore las opciones de tratamiento, el costo de los procedimientos y los servicios cubiertos.
- Busque un medicamento recetado por su médico y utilice la calculadora de costos de tratamiento.

BLUE 365 *Descuentos*

Visite blue365deals.com/BCBSAZ tenga a mano su tarjeta de miembro de BCBS. Ofrecemos descuentos en marcas nacionales de equipos de ejercicio, membresías de gimnasios, alimentación saludable y más.

CAPACITACIÓN DE SALUD MENTAL

¿Eres alguien con quien las personas se sienten cómodas hablando? Si es así, considera tomar la capacitación de Salud Mental.

ENTRENAMIENTO

Mental Health First Aid es un programa que enseña a los empleados-propietarios a identificar, comprender y responder a los signos de enfermedades mentales y trastornos por uso de sustancias. Este entrenamiento de un día brinda a los participantes las habilidades necesarias para acercarse y brindar ayuda inicial y apoyo a alguien que pueda estar desarrollando un problema de salud mental o consumo de sustancias, o que esté atravesando una crisis.

Si estás interesado en tomar el curso, contacta a:

Jessica Beyer | jrbeyer@sundt.com

Patricia Mason | pdmason@sundt.com

Brian Martinez | gtmartinez@sundt.com

Denice Soto | dasoto@sundt.com

Tracy Sanders | tlsanders@sundt.com

Mínimo: 5 participantes

Máximo: 15 para entrenamientos virtuales y 30 para entrenamientos presenciales.



Certificación de Primeros Auxilios en Salud Mental proporcionada por el **Comité de Bienestar Mental de Sundt.**
Duración de 8 horas.



BIENESTAR CON SUNDT STRONG Y CON & SHARECARE



Estar saludable se trata de tanto más que la dieta y el ejercicio. La salud de toda la persona no es posible sin un equilibrio entre todas las dimensiones del bienestar: **físico, social, económico y mental**. El programa de bienestar Sundt Strong ofrece herramientas y recursos para ayudarles a usted y a su familia a mantenerse felices y saludables. También nos hemos asociado con Sharecare para recompensarle por crear y mantener esos hábitos saludables.

ATENCIÓN PREVENTIVA GRATUITA ADENTRO DE LA RED

Sundt se compromete a ayudar a todos los empleados propietarios y a sus familias a alcanzar la mayor salud y felicidad. Como parte de este compromiso, les animamos a mantenerse al día con sus recomendaciones de cuidado preventivo. Los empleados y sus cónyuges/parejas de hecho registradas cubiertos por el plan médico de Sundt recibirán una tarjeta de regalo de \$25 por realizar cada una de las pruebas de detección recomendadas que se indican a continuación durante el año fiscal 2026.

- Mamografía
- Examen de la vista
- Detección de cáncer de cuello uterino
- Detección de cáncer de próstata
- Detección de cáncer de colon
- Detección de cáncer de piel
- Dos limpiezas dentales anuales

¿Preguntas? Visite Sharecare para obtener más información sobre incentivos adicionales. Si tienes alguna pregunta, contáctanos wellness@sundt.com o **480.293.3139**. Las evaluaciones virtuales se pueden realizar a través de Telesalud de AZ Blue. Inicie sesión en AZBlue.com/member Haga clic en Buscar tención y luego seleccione Telesalud de AZ Blue.

RETOS DE BIENESTAR

Nuestros retos de bienestar le animan a mantenerse en el camino correcto con sus metas de salud y bienestar, al mismo tiempo que le brindan la oportunidad de ganar incentivos a través de Sharecare.

Visite la página de **Sundt Strong** para obtener más información.

SEMINARIOS DE BIENESTAR

TA través de seminarios de bienestar centrados en la salud financiera, mental, física y social, obtendrá herramientas para prosperar tanto personal como profesionalmente. Las sesiones se ofrecen durante todo el año, en línea y en persona. Consulte la página de **Sundt Strong** para descubrir los próximos seminarios y mantenerse comprometido con su bienestar.

COMIENCE HOY

- » Regístrese en AZBlue.sharecare.com
- » Visite la página de Sundt Strong para mantenerse informado.

SUNDT BUMP TO BABY

El embarazo es una etapa emocionante para usted y su familia, y el Programa Sundt Bump to Baby está aquí para apoyarle durante este tiempo. El Programa Sundt Bump to Baby ofrece dos incentivos por tomar medidas para cuidar de su familia y su bebé antes, durante y después del embarazo.

Los empleados-propietarios y sus cónyuges o parejas domésticas registradas que estén cubiertos por un plan médico de Sundt son elegibles para participar en el Programa Sundt Bump to Baby. Aunque el programa puede ser visible tanto para el empleado-propietario como para su cónyuge, cada familia es elegible únicamente para una **Bump Box** y un **incentivo de \$50**. Los incentivos se otorgan por familia en espera, no por individuo. Visite la página de Sharecare para obtener más información.

Una buena salud financiera contribuye a una buena salud mental. Construir estabilidad financiera puede reducir el estrés y crear espacio para un mejor bienestar emocional.

PRINCIPAL — EMPLOYEE STOCK OWNERSHIP PLAN (ESOP)

El Centro de Educación de Principal incluye herramientas y recursos para ayudarle a administrar mejor el dinero, y gestionar su cuenta con calculadoras de hitos y jubilación, y le da acceso a seminarios de bienestar económico en línea.

EXAMEN ANUAL VIRTUAL

Aproveche una manera conveniente de obtener sus créditos de bienestar: complete su chequeo médico anual virtualmente sin costo a través de Telesalud de AZ Blue. Es simple: programe sus análisis de laboratorio y programe su cita con un proveedor en línea para revisar sus resultados una vez que estén listos. Este proceso rápido y sencillo le otorga los créditos y mantiene su salud bajo control, todo desde la comodidad de su hogar.

FIDELITY — 401K

Los empleados-propietarios inscritos en nuestro plan 401k tienen acceso a la biblioteca de recursos económicos de Fidelity y a un planificador financiero certificado.

Esta tarjeta se puede desprender y guardar en su billetera. Los recursos en español están en el reverso.

WARNING SIGNS OF MENTAL HEALTH ISSUES:

- Isolating from family or friends or withdrawing from activity
- Decreased productivity
- Excessive absenteeism or tardiness
- Giving away personal items (tools)
- Increased use of drugs or alcohol
- Acting recklessly

LIFE-SAVING NUMBERS & MENTAL HEALTH RESOURCES

National Crisis Line: **988lifeline.org** - **988**,
From a Land Line, call **800.273.TALK** (8255)

Substance Use line: **800.662.HELP (4357)**

Veterans Crisis Line: **988** & press 1 or text **838255**

Disaster Distress Helpline: **800.985.5990**

EAP: **833.597.2304**, or **Sundt.lyrahealth.com**



SUNDT

PARA CUALQUIER PREGUNTA ENVÍE UN MENSAJE DE CORREO ELECTRÓNICO A WELLNESS@SUNDT.COM O LLAME AL 480.293.3139

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL:

- Aislarse de la familia o amigos o retirarse de la actividad
- Disminución de la productividad
- Ausentismo o tardanza excesivos
- Regalar artículos personales (herramientas)
- Mayor uso de drogas o alcohol
- Actuar imprudentemente

RECURSOS EN ESPAÑOL

Línea de prevención de crisis: [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org) - 988,
Desde una línea fija, llame al **800.273.TALK** (8255)

Línea de uso de sustancias: **800.662.4357**

Línea de Veterans crisis: **988**, presione 1 o texto **838255**

Línea de Disaster Distress: **800.985.5990**

EAP: **833.597.2304**, o [Sundt.lyrahealth.com](https://www.sundt.lyrahealth.com)