

# 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.



## Opciones de terapia y coaching

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.



## Lyra Renew

Lyra puede ayudarte a cambiar tu relación con el alcohol, ya sea que quieras reducir tu consumo o dejar de beber por completo.

### Entrenamiento en salud mental con Lyra

Todos los empleados de SpaceX (regulares, temporales y pasantes) que normalmente están programados para trabajar al menos 20 horas por semana, su cónyuge legalmente casado y sus hijos dependientes (de 18 a 25 años) son elegibles para hasta 7 sesiones de entrenamiento por persona por año, sin costo.

### Terapia y administración de medicamentos con Lyra

Los empleados y sus dependientes (hasta los 26 años) inscritos en SpaceX Medical EPO, PPO, Guide PPO o HDHP pueden utilizar el sitio web de Lyra para acceder a la terapia y la administración de medicamentos de un proveedor de la red de Lyra. Estas sesiones, ya sean en persona o por video, están sujetas a los costos compartidos correspondientes a las visitas al consultorio de salud mental para pacientes ambulatorios dentro de la red, según lo especificado en su plan médico de SpaceX.

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

Descarga la aplicación



Visita: [spacex.lyrahealth.com](https://spacex.lyrahealth.com)

Llama: Equipo de orientadores de la atención de Lyra al (855) 240-0049