



**ORIENTA**

—  
**Conoce un  
nuevo *servicio***

¡Es un servicio **gratis** y  
**confidencial** para ti y tu familia!


No. de empleado:

*Orienta te orienta*

# Contáctanos

  442 295 3001

[www.orienta-me.com](http://www.orienta-me.com)

 800 999 2233

   orientaPAE

*¡Descarga nuestra app!*



ORIENTA

Encuétrala en:



Play Store



App Store

## Orientate te orienta

24 hrs. / 365 días



24 hrs. / 365 días



9 am - 9 pm / L-S



9 am - 9 pm / L-S



9 am - 9 pm / L-S



9 am - 9 pm / L-S



## Solicita Asesoría

 telefónica  online  videoasesoría \*

\*La videoasesoría está disponible para las especialidades emocional, médica, nutricional y veterinaria y se define con el asesor durante la asesoría telefónica.

# ¿En qué consiste el servicio?

El servicio tiene como finalidad **brindarte apoyo, guía y orientación** en situaciones de crisis o en aspectos de la vida cotidiana, para lograr un bienestar integral. Es un servicio gratuito y confidencial para ti y tu familia.

Los servicios incluyen, asesoría en las siguientes disciplinas:

Nuestros **profesionales**  
**están para**  
**brindarte**  
**apoyo** ❤️



# ¡El servicio ya es tuyo!

Para recibir atención deberás proporcionar tu nombre, el de la empresa donde trabajas y tu número de empleado. Asegúrate que tu familia también cuente con esta información.

Podemos asesorarte por medio de las siguientes modalidades:



**Telefónica**



**Online**



**App**



**Video  
asesoría\***

(Emocional, médico,  
nutricional y veterinario)



**Presencial\***  
(Emocional)

*\*Esta modalidad se define con el asesor, durante la asesoría telefónica.*

# Emocional



Podrás platicar con un psicólogo que te acompañará a ti y a tu familia a identificar las opciones que tienen para enfrentar las situaciones por las que atraviesan y mejorar su salud mental. Algunas situaciones por las cuales puedes contactarnos son:

- Cambios en tus circunstancias de vida actual.
- Pérdidas o muerte de personas significativas.
- Orientación acerca de cómo enfrentar una adicción.
- Relaciones interpersonales en el trabajo.
- Manejo de emociones.
- Conflictos de pareja.
- Crianza de los hijos.

Tendrás la información para tomar decisiones y podrás ubicar estrategias para mejorar tu calidad de vida y la de tu familia. La orientación emocional es vía telefónica, online y mediante videoasesoría, las 24 horas del día todos los días del año.

*\*Este servicio no sustituye la atención psicológica presencial, recuerda que no brindamos diagnósticos o tratamientos.*

# Médico



Serás atendido por un equipo de médicos generales con amplia experiencia en el ejercicio profesional.

¿Cuándo nos puedes contactar?

- Cuando requieras información sobre algún padecimiento que estés cursando.
- Para conocer los efectos secundarios de algún medicamento.
- Cuando estés viviendo alguna circunstancia que esté afectando tu salud; te diremos lo que puedes hacer mientras acudes con tu médico y lo que no debes hacer.

La orientación médica es vía telefónica, online y mediante videoasesoría, las 24 horas del día todos los días del año.

*\*La asesoría médica no sustituye la consulta médica presencial, no brindamos diagnósticos o tratamientos.*

# Nutricional



Serás atendido por un profesional con experiencia, que te orientará hacia una alimentación más adecuada, enfocada a tus objetivos y necesidades, impactando de forma positiva en tu bienestar integral. Algunas situaciones por las cuales puedes contactarnos son:

- Para una pérdida de peso saludable.
- Si has decidido modificar hábitos alimenticios.
- Control de los niveles de glucosa, triglicéridos, colesterol y presión arterial.
- Si existe un descontrol en enfermedades como gastritis, estreñimiento, colitis, colon irritable.
- Información sobre planes de alimentación que están en tendencia.
- Dudas sobre cómo elegir alimentos saludables o los nutrientes presentes en los mismos.
- Conocer la nutrición adecuada en diferentes etapas de la vida.

Podrás recibir un plan de alimentación diseñado a tu medida, además de apoyo para su implementación, e información sobre distintos temas de nutrición que te permitan tomar decisiones que favorezcan tu calidad de vida.

*\*Este servicio no brinda diagnósticos en lo referente a la presencia de enfermedades, tampoco se sugiere el uso de medicamentos, suplementos, productos naturistas, ni multivitamínicos.*

# Veterinario



Serás atendido por un profesionalista en Medicina Veterinaria con experiencia, que te orientará en los cuidados y acciones preventivas que requiera tu mascota, fomentando así una convivencia armoniosa con ella. Algunas situaciones por las cuales puedes contactarnos son:

- En caso de que veas signos de alarma en tu mascota.
- Cuando necesites saber cómo cuidar a tu mascota.
- Antes de adquirir una nueva mascota.
- Cuando encuentres un animal y no sepas qué hacer.
- Si presentas dudas acerca de la enfermedad que se le diagnosticó a tu mascota.

Podrás informarte y orientarte en situaciones sensibles de tus animales, para distinguir la atención urgente o no de tu mascota, evitar la automedicación y sus efectos secundarios, así como evitar la negligencia que podría desencadenar en consecuencias legales o de salud para ti y tu familia.

*\*Este servicio no sustituye la atención médica veterinaria presencial, recuerda que no brindamos diagnósticos o tratamientos.*

# Legal



Ponemos a tu disposición licenciados en Derecho, con amplia experiencia respecto de derechos, obligaciones y procedimientos, en gran variedad de temáticas legales, orientadas a las necesidades concretas de nuestra población usuaria.

Algunas situaciones por las cuales puedes contactarnos son:

- > Temas legales de índole familiar (herencias, pensiones, divorcios, entre otros).
- > Derechos y obligaciones civiles (contratos, conflictos de propiedad, etc.).
- > Situaciones de derecho penal (robo, lesiones, secuestro, fraudes y más).
- > Derecho Administrativo (trámites ante autoridades, multas e infracciones, etc.).
- > Seguridad Social (afores, pensiones, jubilaciones, entre otros).
- > Migratorio (visas, estatus migratorio, repatriación de restos y temas relacionados).

*\*No brindamos asesoría presencial, no ofrecemos representación legal, no enviamos documentos ni los recibimos para su análisis.*

# Economía personal



Atendido por profesionistas capacitados y actualizados, en temas, procedimientos e instrucciones, para la óptima administración de los recursos económicos, tanto personales como familiares. Algunas situaciones por las cuales puedes contactarnos son:

- Administración de recursos financieros (presupuesto, gestión de gastos, entre otros).
- Deuda (tipos, cobranza extrajudicial y judicial, capacidad de endeudamiento).
- Ahorro (modalidades, instituciones y metodologías de ahorro, metas financieras).
- Crédito (contratos de apertura, tipos de intereses, instituciones financieras).
- Instituciones reguladoras (Condusef, Consar Profeco, buró de crédito).

Te acompañamos de manera clara y sencilla a conocer las causas de tu situación económica actual, para favorecer una adecuada administración de tus finanzas y, en su caso, enfrentar situaciones de endeudamiento o destinar recursos al ahorro o inversión.

*\*Este servicio no incluye revisión ni elaboración de documentos, no brindamos asesoría presencial, no ofrecemos créditos ni recomendamos instituciones para dichos fines.*

# Confidencialidad de **ORIENTA**

En **ORIENTA** estamos comprometidos con el tratamiento legítimo, controlado e informado de tus datos personales, basándonos en principios, estándares y deberes internacionales.


Puedes estar seguro de que en **ORIENTA** no divulgaremos tu información sin tu consentimiento y actuaremos en todo momento de manera responsable, discreta y con estricto apego a la ley.

Consulta nuestro **Aviso de Privacidad y los Términos y Condiciones de Uso** en [www.orienta-me.com](http://www.orienta-me.com)

# Contáctanos

  442 295 3001

[www.orienta-me.com](http://www.orienta-me.com)

 800 999 2233

   orientaPAE

*¡Descarga nuestra app!*



ORIENTA

Encuétrala en:



Play Store



App Store

## Orientate te orienta

24 hrs. / 365 días



24 hrs. / 365 días



9 am - 9 pm / L-S



9 am - 9 pm / L-S



9 am - 9 pm / L-S



9 am - 9 pm / L-S



## Solicita Asesoría



telefónica



online



videoasesoría \*

\*La videoasesoría está disponible para las especialidades emocional, médica, nutricional y veterinaria y se define con el asesor durante la asesoría telefónica.