



MASSACHUSETTS

HACEMOS QUE LA SALUD MENTAL SEA UNA PRIORIDAD

NUEVO: tu herramienta gratuita de salud mental en línea está aquí.

Es confidencial, autoguiada y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Bienvenidos a una experiencia personalizada en línea para evaluar y explorar sus sentimientos, pensamientos, emociones y mente.

Nuestra nueva herramienta es confidencial, autoguiada, fácil de usar y no tiene costo. Está diseñada por los especialistas en salud conductual de Learn to Live, una compañía independiente asociada, por lo que es un recurso en el que puedes confiar.

UTILIZA LA HERRAMIENTA CON LA FRECUENCIA QUE DESEES, LAS 24 HORAS DEL DÍA, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA, CON PROGRAMAS DE APOYO PARA:



Estrés, ansiedad y preocupación



Depresión



Insomnio



Abuso de sustancias



Ansiedad social

REALIZA LA EVALUACIÓN DE 7 MINUTOS

Comienza a poner tu salud mental en primer lugar.

Para comenzar

Inicia sesión en MyBlue, luego haz clic en **“Online Mental Health Tool”** (Herramienta de salud mental en línea) en My Plan and Claims (Mi plan y reclamos).



MASSACHUSETTS

Blue Cross Blue Shield of Massachusetts cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina según la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad, el sexo, la orientación sexual o la identidad de género.

ATTENTION: If you don't speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Member Service at the number on your ID card (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si hablas español, tienes a tu disposición servicios gratuitos de asistencia con el idioma. Llama al número de Servicio al Cliente que figura en tu tarjeta de identificación (TTY: 711).

ATENÇÃO: Se fala português, são-lhe disponibilizados gratuitamente serviços de assistência de idiomas. Telefone para os Serviços aos Membros, através do número no seu cartão ID (TTY: 711).