



# RECURSOS DE SALUD MENTAL

## MENTAL HEALTH HUB

¡El Hub es una herramienta en línea que brinda acceso a proveedores de salud mental, videos, podcasts, artículos y más! Complete una evaluación para recibir recomendaciones de programas de bienestar que se adapten a sus necesidades.

## ATENCIÓN MÉDICA VIRTUAL DE TELADOC

Consulte con terapeutas, psicólogos y otros profesionales titulados, disponibles de forma virtual. Tiene la posibilidad de buscar dentro de la red según sus necesidades.

## ASESORAMIENTO EN SALUD MENTAL

...la consejería sobre el consumo de sustancias, la psiquiatría y los servicios relacionados están cubiertos por el plan médico (los costos varían según el proveedor). [www.headway.co](http://www.headway.co) es una herramienta útil para encontrar proveedores dentro de la red.

## LEARN TO LIVE

Un programa digital gratuito y autoguiado de salud mental que ofrece recursos digitales para que pueda sentirse mejor y disfrutar más de la vida.



## CÓMO ACCEDER A LOS RECURSOS DE BCBSTX\*

Consulte los programas incluidos en su plan de Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX):

1. Inicie sesión en [bcbstx.com](http://bcbstx.com).
2. Haga clic en "Wellness" (Bienestar).
3. Seleccione "Digital Mental Health" (Salud mental digital).

O pulse "Digital Mental Health" (Salud mental digital) en la aplicación BCBSTX.

### Registrar a un menor

Los miembros de BCBSTX de entre 13 y 17 años también pueden utilizar los programas. Una vez que haya iniciado sesión en Learn to Live siguiendo los pasos anteriores, vaya a la pestaña "Resources" (Recursos). Luego, busque el enlace "Register a Minor" (Registrar a un menor) para enviarle a su adolescente un correo electrónico de registro.



Obtenga servicios GRATUITOS, confidenciales y disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a través de nuestro EAP, SupportLinc, para ayudarle a afrontar los desafíos de la vida. ¡Usted y sus familiares recibirán 8 sesiones GRATUITAS con un profesional clínico titulado!

[mysupportlinc.com](http://mysupportlinc.com)

Código de grupo: [trinityindustries](http://trinityindustries)

Número de teléfono: 888-881-5462



\*Para acceder a estos servicios, debe estar inscrito en un plan médico de Trinity.



## VISITE NUESTRO SITIO DE RECURSOS DE BENEFICIOS.

Todos sus recursos de salud mental en un solo lugar. Vaya a [trinbenefits.net](http://trinbenefits.net) o escanee este código QR para acceder a la Guía de Beneficios, videos y un enlace a beneficios adicionales de salud mental.