



# ¡Obtenga recursos y apoyo para la salud mental hoy mismo!



La salud física y mental van de la mano. Cuando uno no se encuentra bien, a menudo eso puede afectar al otro. El estrés, la preocupación y otras cuestiones pueden dificultarlo todo, pero no tiene que afrontarlos solo.

Su plan de salud le brinda acceso a recursos de salud mental y conductual que están a su disposición para brindarle apoyo y ayudarle a sentirse lo mejor posible.

Moda Health members



## Apoyo que se adapta a su vida

Como miembro de Moda Health, tiene varias opciones. Nuestro programa Behavioral Health 360 le ofrece distintas formas de obtener ayuda en lo que respecta a salud mental. Ya sea que busque la guía personalizada de un asesor de salud conductual o la privacidad de una evaluación autoguiada, Moda lo ayuda a encontrar el apoyo adecuado.



### Asesores de salud conductual

¿Está buscando recursos de salud mental pero no sabe dónde comenzar? Nuestros asesores de salud conductual están listos para brindarle de manera directa todos los recursos, la atención y el apoyo que necesita para su bienestar mental.

Salud conductual



## Evaluación autoguiada

Diríjase a la pestaña “Behavioral Health 360” en su panel para miembros para completar la evaluación autoguiada. Completará una serie de preguntas que nos ayudarán a identificar los recursos de salud mental más adecuados para usted.

[Panel para miembros](#)



## Spring Health

Obtenga acceso rápido a servicios de telesalud para salud mental desde su hogar. A través de su teléfono, tableta o computadora, Spring Health lo conecta con un navegador de atención con licencia para ayudarlo a crear un plan de atención personalizado en las áreas en las que necesita ayuda.

[Spring Health](#)

## ¡Comience hoy mismo!

Tan solo inicie sesión en su panel para miembros a fin de conocer más y comenzar a aprovechar hoy mismo sus beneficios en salud mental. ¡Déjenos ayudarlo a volver a sentirse increíble!

[Inicie sesión en su panel para miembros](#)

### ¿Aún no tiene una cuenta?

Crear una es fácil. Vaya a la [página de inicio de sesión del panel para miembros](#) y seleccione “Create an account” (Crear una cuenta) para ingresar su información. Asegúrese de tener su tarjeta de identificación de miembro a mano.

Health plans provided by Moda Health Plans, Inc. | [Moda Health Privacy and Transparency Center](#)

Si no es miembro de Moda, consulte su plan médico para ver qué recursos de salud mental tiene a su disposición.