



¡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](#)

Kaiser Permanente members



Kaiser Permanente: su aliado de salud mental

Independientemente de lo que necesite para su salud mental, Kaiser Permanente le brinda apoyo en todo momento. Puede solicitar citas para servicios de salud mental sin necesidad de una remisión. Puede reservar sesiones de terapia directamente en la aplicación de Kaiser Permanente; para ello, debe seleccionar “Schedule Appointments” (Programar citas) y “Mental Health” (Salud mental). Tiene la opción de reservar directamente con un proveedor de Kaiser Permanente a través de nuestra aplicación, o bien puede llamar para obtener más información sobre nuestros proveedores comunitarios concertados. Para obtener información adicional sobre cómo acceder a los servicios de salud mental de Kaiser Permanente, visite [Servicios de salud mental](#) | [Kaiser Permanente](#)

[Servicios de salud mental](#)



Acceso exclusivo en la aplicación

Los miembros de Kaiser Permanente con cobertura médica tienen acceso a las aplicaciones Calm y Headspace sin costo adicional. Calm y Headspace están disponibles para miembros mayores de 13 años. Para acceder a estas herramientas digitales para el autocuidado, visite [Herramientas digitales para el autocuidado de la salud mental](#) | [Kaiser Permanente](#).

[Herramientas digitales](#)



Asesoría de bienestar

La asesoría de bienestar por teléfono está disponible para miembros de Kaiser Permanente sin costo adicional y sin que se requiera remisión. Trabajar junto con un asesor en bienestar puede ayudarlo a controlar su peso, reducir el estrés, dejar el tabaco, comer de manera más saludable o aumentar la actividad física. Para programar una cita, llame al 1-866-862-4295 u obtenga más información aquí: [Asesoría de bienestar por teléfono](#) | [Kaiser Permanente](#)

Asesoría de bienestar



Substance Abuse Support

Si tiene problemas con el consumo de sustancias, no está solo. Visite kp.org/recovery para explorar sus opciones y reciba el apoyo que necesita.

Explora tus opciones

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