



Reprograme su mente



Siéntase mejor sobre la vida al participar en los programas digitales de salud mental de Learn to Live.¹

Más de la mitad de las personas tendrán dificultades por problemas de salud mental en algún momento de la vida.² Pero usted puede aprender nuevas habilidades para acabar con los viejos hábitos que le impidan avanzar. Los programas digitales de Learn to Live pueden ayudarlo a mejorar su salud mental, y así, disfrutar más de la vida.

Conozca en qué aspectos puede necesitar apoyo

Una evaluación en línea le ayudará a identificar programas adecuados que se centran en los siguientes asuntos:

- estrés, ansiedad y preocupación;
- depresión;
- insomnio;
- ansiedad social;
- consumo de sustancias;
- pánico;
- resiliencia.



Participe en un programa de salud mental en línea



Aprenda a cambiar los pensamientos que son de poca ayuda y controle sus estados de ánimo

Explore clases cortas y fáciles cuando su horario se lo permita. Hacer algo de tarea entre cada sesión de clase ayuda a mantener su progreso. Las actividades se basan en técnicas de terapia con resultados comprobados en ayudar a las personas a mejorar.



Un consejero experto puede guiarlo

Si necesita apoyo personalizado para alcanzar sus objetivos, comuníquese con un consejero por teléfono, mensaje de texto o correo electrónico. El consejero lo animará, alentará y ayudará a dominar las nuevas habilidades.



Su información personal es privada

Al igual que con la terapia presencial, los resultados personales, el progreso en el programa y los mensajes intercambiados con su consejero no se compartirán con su empleador.



Consulte los programas incluidos sin costo adicional a través de su cobertura de Blue Cross and Blue Shield of New Mexico (BCBSNM):

1. Inicie sesión en espanol.bcbsnm.com.
2. Haga clic en **"Bienestar"** (*Wellness*).
3. Elija **"Programa digital de salud mental"** (*Digital Mental Health*).

O haga clic en **"Programa digital de salud mental"** en la aplicación BCBSNM.

Inscriba a un menor

Los asegurados de BCBSNM de 13 a 17 años también pueden participar en los programas. Una vez que haya iniciado sesión en Learn to Live siguiendo los pasos mencionados, pulse la pestaña "Recursos". Luego, bajo "Registro de menores", encuentre el enlace de "Registrar a un menor" para mandarle a su hijo un correo electrónico de inscripción.

1. Learn to Live proporciona programas educativos de salud mental; los asegurados que consideren buscar tratamiento médico adicional deberían hablar con un médico.

2. <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>

Learn to Live, Inc. es una empresa independiente que ofrece programas y herramientas en línea de salud mental a asegurados con cobertura a través de Blue Cross and Blue Shield of New Mexico. BCBSNM no recomienda, ni avala, ni garantiza a ningún proveedor, ni los productos o servicios que ofrecen.