



## Descubriendo Tu Propio Camino: Mes de la Concienciación de la Salud Mental

El mundo está constantemente cambiando, para mejor o para peor, y puede ser abrumador tener que enfrentarse a todo lo que ocurre a nuestro alrededor. Mientras que la sociedad cada vez se encuentra más cómoda tratando la salud mental, aún puede resultar difícil saber “Dónde Empezar” cuando se trata de su propio bienestar.

### Aprenda :

Sus beneficios del BHS le ofrecen múltiples recursos para guiarle en su camino hacia el bienestar mental. Es importante conocer sus opciones a la hora de navegar por un mundo cambiante. Aprenda más contactando a su Coordinador de Cuidados BHS o regístrese en BHS MemberAccess para descubrir recursos de autogüía, hacer sus citas o aprender sobre sus beneficios.



### Actúe :

Sea proactivo y mejore su salud mental haciéndose con sus propias herramientas. Utilice técnicas de autorregulación cuando se encuentre abrumado, encuentre un proveedor de salud mental compatible con Ud y aprenda a manejar el estrés en su vida. Siendo proactivo con sus necesidades de salud mental le ayudarán a mejorar su bienestar y a que pueda apoyar a otros en su vida.

### Fomente :

Una de las mejores formas de abrazar el Mes de la Concienciación de la Salud Mental es hablando con sus compañeros y seres queridos. Sea un *Campeón de la Salud Mental* y ayude a reducir el estigma de recibir terapia para la salud mental, Cuanto más se hable, más se normaliza. Incluso si un colega, un familiar o un amigo aún no están preparados para hablar sobre su Salud Mental, hágales saber que pueden contar con Ud.



**Su Programa de Asistencia y Beneficios del Empleado del BHS (PAE) le ofrece servicios de asesoramiento y terapia gratuitos y confidenciales. Los Coordinadores de Cuidados de BHS específicos para cada empresa están disponibles llamando al 800-245-1150 o visitando [www.behavioralhealthsystems.com](http://www.behavioralhealthsystems.com) para acceder a sus recursos virtuales.**



BEHAVIORAL HEALTH SYSTEMS