



Hágase Cargo de Su Salud Mental

Su salud mental merece el mismo cuidado que su bienestar físico. Cuando priorizamos nuestra salud mental, nos empoderamos para navegar por la vida con resiliencia, equilibrio y claridad. Sus beneficios de BHS pueden ayudarle a poner las bases para un futuro más saludable y feliz - porque Ud y su familia se merecen prosperar, por dentro y por fuera.



Revísate a Ti Mismo

Tome unos minutos a diario para reflexionar: ¿cómo se siente realmente? Cuando aceptamos nuestras emociones, creamos conciencia de uno mismo y nos ayuda a reconocer patrones que tal vez requieran de nuestra atención



Proteja su Paz

Ya sea limitando el tiempo que pasamos frente a una pantalla, diciendo que No a más compromisos de los que podemos asumir o reservando un tiempo personal - los límites son esenciales y nos ayudan a proteger nuestra energía emocional



El Cuidado Preventivo Importa

Buscar ayuda es una muestra de fortaleza, no debilidad. Ya sea con un terapeuta, un amigo de confianza o un grupo de apoyo, tener a alguien con quien hablar puede marcar la diferencia para ud y su familia



800.245.1150

www.behavioralhealthsystems.com

Los beneficios pueden variar. Llame al BHS.



Accediendo a Sus Beneficios de BHS

Contacte con su Coordinador de Cuidados BHS designado en el 800-245-1150 o visite el portal online MemberAccess de BHS en www.behavioralhealthsystems.com para visualizar beneficios, solicitar una cita y acceder los boletines de noticias, folletos informativos, recursos nacionales, auto evaluaciones y más.



Visitas Gratuitas del EAP

Sesiones de cuidados en persona y virtuales



Soluciones Digitales

BHS MemberAccess y Recursos EASE



Beneficios Trabajo/Vida Diaria

Consultas Legales, Financieras Y Cuidados Geriátricos

Recursos Nacionales

Puede contactar con los siguientes recursos en cualquier momento para recibir apoyo adicional:

- **Línea Telefónica Nacional de Prevención del Suicidio:** 1-800-273-8255
- **Alianza Nacional de Enfermedades Mentales:** 1-800-950-6264
- **Administración de los Servicios de Drogadicción y Salud Mental:** 1-800-662-4357
- **Línea Nacional de Violencia de Género:** 1-800-799-7233 o 1-800-787-3224
- **National Parent & Youth Helpline:** 1-855-427-2736



by  **TELUS** Health

800.245.1150 • www.behavioralhealthsystems.com