

PODEMOS AYUDARLE A OBTENER Apoyo de Salud Mental

Encuentre un especialista en salud mental.

Es importante encontrar un terapeuta que sea una buena opción para usted y su familia, incluidos niños y adolescentes. Estamos aquí para ayudar.

Use la herramienta **Find a Doctor** para encontrar terapeutas autorizados, incluidos psicólogos, consejeros de salud mental autorizados y terapeutas matrimoniales y familiares. Para comenzar su búsqueda, abra la aplicación MyBlue o inicie sesión en bluecrossma.org, y seleccione

Find a Doctor & Estimate Costs en **My Care**.

Para obtener ayuda para encontrar un proveedor de salud mental o si tiene otras preguntas sobre sus beneficios de salud, llame a **Massachusetts Laborers' Health and Welfare Fund** al 800-342-3792 x201.



LEAN

Si usted o un familiar tiene dificultades con el consumo de sustancias o alcohol, llame a los Especialistas en Recuperación LEAN para obtener la ayuda que necesita.

844-423-LEAN

Apoyo en crisis 24/7

Si está atravesando una crisis, comuníquese con la línea de ayuda de Spring Health:

1-855-629-0554 (opción 2)

O llame o envíe un mensaje de texto a la línea nacional Suicide & Crisis Lifeline: 988.

Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

LA SALUD MENTAL ES UN ASUNTO FAMILIAR

Estamos poniendo a tu disposición y la de tu familia opciones de atención de salud mental de más maneras que nunca. Visita nuestro Centro de Recursos de Salud Mental para obtener más información sobre temas relevantes.

Obtén más información

Escanea el código QR o visita
bluecrossma.org/mentalhealth.



Encuentre la atención de salud mental adecuada para usted y su familia

Para apoyo general de salud mental, como terapia individual, de pareja y familiar, así como administración de medicamentos. Brindan acceso acelerado a la atención con profesionales clínicos de alta calidad para miembros de Blue Cross.

Ya sea que busque proveedores presenciales o virtuales, apoyo para un niño o atención especializada de salud mental, tiene opciones. Consulte estas prácticas independientes de salud mental dentro de la red.

Alma	Edades 5+	helloalma.com
Headway	Edades 6+	headway.co
Octave	Edades 18+	findoctave.com
Rula	Edades 5+	rula.com
Spring Health	Edades 6+	springhealth.com
Valera Health*	Edades 6+	valerahealth.com
Talkiatry	Edades 6+	talkiatry.com
Thriveworks*	Edades 6+	thriveworks.com
Aware Recovery* Proporciona tratamiento en el hogar para trastornos por consumo de sustancias a fin de promover una recuperación duradera	Edades 18+	awarerecoverycare.com
Brightline* Proporciona terapia para niños, adolescentes y jóvenes para ayudar a manejar la ansiedad, la depresión, los problemas de conducta, el TDAH y otras afecciones	De 18 meses a 17 años	hellobrightline.com/bcbsma
Cortica* Proporciona atención integral y basada en el valor para niños autistas y otros niños neurodivergentes y sus familias	Hasta los 21 años	corticacare.com
Equip Health Proporciona tratamiento para anorexia, bulimia y trastornos alimentarios atípicos	Edades 6+	equip.health
Forge Health* Se centra en mejorar la salud mental y el bienestar de miembros del servicio activo, veteranos, socorristas y sus familias	Edades 18+	info.forgehealth.com/bcbsma
NOCD* Ofrece tratamiento especializado para el trastorno obsesivo-compulsivo	Edades 5+	treatmyocd.com
SAYFTEE* Ofrece una variedad de servicios de salud mental y terapia para personas LGBTQI+ y sus seres queridos	Edades 6+	sayftee.com

Blue Cross Blue Shield of Massachusetts complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, sex, sexual orientation, or gender identity.

ATTENTION: If you don't speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Member Service at the number on your ID card (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia con el idioma. Llame al número de Servicio al Cliente que figura en su tarjeta de identificación (TTY: 711).

ATENÇÃO: Se fala português, são-lhe disponibilizados gratuitamente serviços de assistência de idiomas. Telefone para os Serviços aos Membros, através do número no seu cartão ID (TTY: 711).