

# Nuevo apoyo en breve.

No necesita esperar a que suceda una crisis para darle prioridad a su salud mental. Spring Health, un beneficio de salud mental disponible a través de Moda Health a partir del 1 de enero de 2024, proporciona atención y recursos personalizados para apoyarlo a través de cualquier desafío de la vida.



**Spring Health puede cuidar de su salud mental al brindarle fácil acceso a:**

## Terapia

Para que la terapia funcione, esta necesita funcionar para usted. Obtenga apoyo conveniente, con citas disponibles en tan solo dos días, incluso en las noches y los fines de semana.

## Orientación especial

Su Navegador de la atención puede guiarlo a través de su plan de atención, ayudarlo a encontrar al terapeuta adecuado y brindarle apoyo cuando lo necesite.

## Ejercicios de bienestar

Moments es una biblioteca de ejercicios autoguiados que pueden ayudarlo a controlar el estrés, calmar la ansiedad, vencer el agotamiento, mejorar el sueño y practicar más la atención plena.

## Atención personalizada

Realice una breve evaluación en línea y obtenga recomendaciones de atención que le ayuden con sus necesidades inmediatas y sus objetivos a largo plazo.

## Proveedores diversos

Elija un terapeuta experimentado con el que se sienta a gusto. Explore recomendaciones o busque por especialidad, género, etnia o idioma.

## Atención familiar

Obtenga apoyo para su familia con acceso rápido a proveedores especializados en atención para parejas, familias, niños (mayores de 6 años) y adolescentes.

**Spring Health estará disponible para los miembros de PEBB con cobertura de Moda Health a partir del 1 de enero de 2024.**

La activación de su cuenta de Spring Health y los ejercicios Moments no suponen ningún costo para el miembro; las visitas terapéuticas están disponibles con el costo compartido habitual del miembro.

Su atención con Spring Health es privada y confidencial.