



Entrene la mente de nuevo

Descubra lo bien que podría sentirse con los programas digitales de salud mental de Learn to Live (aprender a vivir).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 estrategias para acabar con los viejos hábitos que lo podrían estar frenando. Los programas digitales de salud mental de Learn to Live pueden ayudarlo a encarrilar su salud mental para sentirse mejor y disfrutar más de la vida.

Descubra dónde puede necesitar apoyo

Una evaluación en línea ayuda a identificar los programas adecuados para usted, como por ejemplo:

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



El programa Learn to Live está incluido en su cobertura médica TRS-ActiveCare sin costo para usted.

Ponga su salud mental a punto y en línea



Aprenda a cambiar los pensamientos que son de poca ayuda y controle su estado de ánimo

Explore clases rápidas y fáciles en el momento que pueda. Haga algo de la tarea entre cada clase para ayudar a mantener su progreso. Las actividades se basan en técnicas de terapia con resultados probados en ayudar a las personas a mejorar.



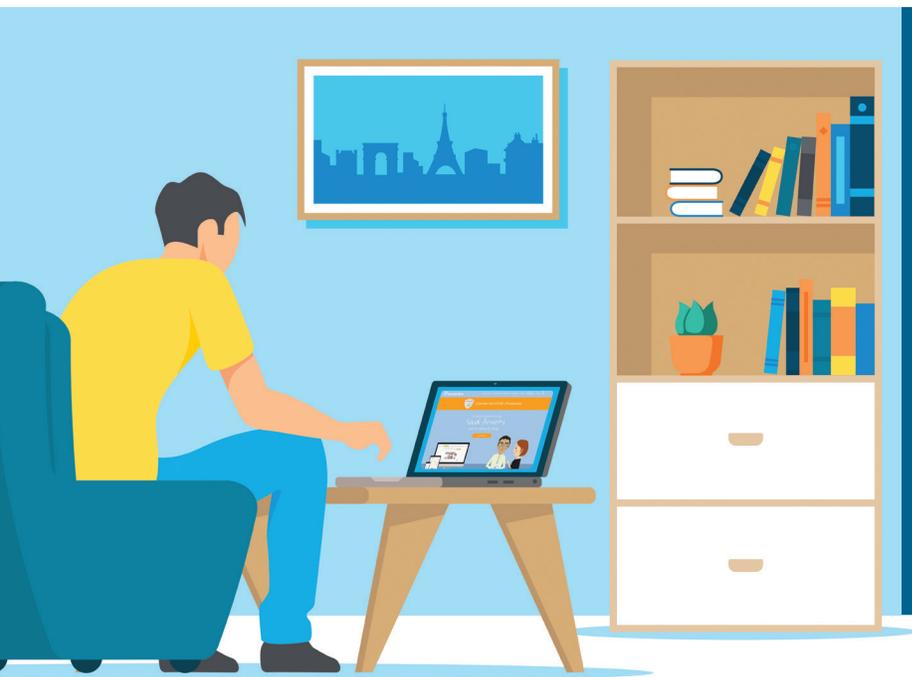
Un consejero experto puede guiarlo

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 perfeccionar las nuevas estrategias.



Su información personal es privada

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



Para consultar acerca de **Learn to Live**:

1. Inicie sesión en español en **Blue Access for MembersSM** en **espanol.bcbstx.com/trscarestandard**.
2. Haga clic en **“Bienestar” (Wellness)**.
3. Elija **“Digital Salud mental digital” (Digital Mental Health)**.

Para obtener más información o solicitar ayuda para inscribirse en el programa **Learn to Live** llame a un guía personal de la salud al **1-866-355-5999**.

1. Learn to Live proporciona programas educativos de salud mental. Los asegurados que piensen en la posibilidad de buscar más tratamientos médicos deben 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 para asegurados de Blue Cross and Blue Shield of Texas.

BCBSTX no recomienda, ni avala, ni garantiza ninguno de los productos o servicios disponibles a través de los proveedores mencionados en este documento.