

# Entrenamiento Gratis en Salud Mental

¡Ya disponible para todos los suscriptores de BeWell!

## Tu salud mental importa.

EMI Health se complace en ofrecer un nuevo recurso de salud mental a nuestros afiliados médicos. El Entrenamiento en Salud Mental de BeWell te conecta con profesionales certificados en salud mental con títulos avanzados, que pueden ayudarte a manejar el estrés, fortalecer la resiliencia y apoyar tu salud mental, de manera rápida y confidencial.\*

### Accede GRATIS a apoyo en salud mental:

1. Escanea el código QR para entrar a tu Portal BeWell.
2. Completa tu Evaluación de Salud.
3. O llama al 1-888-263-0209 para más información.

### Los entrenadores pueden ayudar con:

- Ansiedad o depresión
- Trauma o duelo
- Estrés familiar o de pareja
- Consumo de alcohol o drogas
- Alimentación emocional
- Afrontar problemas de salud
- Agotamiento laboral

\*Este programa no reemplaza la terapia. Está aquí para apoyarte en el camino.



**Conéctate con un Entrenador de Salud Mental Hoy!**

Escanea nuestro código QR para ingresar a BeWell o llama al 1-888-263-0209 para más información.