

Health Net of California, Inc. (Health Net)



Siéntase Mejor en Mente y Espíritu

DESCUBRA LOS PROGRAMAS DE HEALTH NET PARA APOYAR SU BIENESTAR



healthnet.com



La vida está llena de altibajos y, a veces, podemos sentirnos abrumados por lo que se nos presenta en el camino. Health Net está para ayudarle. Ofrecemos una amplia gama de programas y servicios que le ayudarán a hacer lo siguiente:

- controlar el estrés;
- mejorar las habilidades para enfrentar problemas;
- abandonar el consumo o el abuso de sustancias;
- mejorar su bienestar general y más.

Salud del comportamiento de Health Net

Los beneficios de salud del comportamiento ofrecen tratamientos para problemas de salud mental y para trastornos por abuso de sustancias. Entre los proveedores de salud del comportamiento se incluyen:

- terapeutas;
- psiquiatras;
- psicólogos.

El Centro de Atención Telefónica de Salud del Comportamiento de Health Net cuenta con representantes de atención al cliente capacitados y médicos clínicos dedicados a la salud del comportamiento que pueden conectarlo con la ayuda y el apoyo que necesita.



Si necesita ayuda ahora, ¡llame hoy mismo! El número se encuentra al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado. También puede elegir un proveedor [aquí](#).



Los servicios de Teladoc Health están disponibles los 7 días de la semana. Para acceder a los servicios de telesalud o conocer el **Programa Digital para la Salud Mental de Teladoc**, visite el sitio web de Teladoc o use la aplicación móvil.



Los beneficios de salud del comportamiento incluyen:

- servicios para pacientes ambulatorios;
- control de medicación para pacientes ambulatorios;
- servicios para pacientes internados, servicios de tratamiento residencial u otros tipos de atención siempre que sea médicamente necesario¹.

Para recibir la ayuda que necesita, llame a Salud del Comportamiento de Health Net o visítenos para analizar sus inquietudes y que lo contactemos con un proveedor de servicios de salud mental o por abuso de sustancias hoy mismo.

No necesita una remisión para empezar a recibir atención para pacientes ambulatorios. Solo tiene que llamar al número que se encuentra al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado. O bien, puede elegir un proveedor [aquí](#).

Teladoc Health

Encuentre la terapia que mejor se adapte a usted. Teladoc Health ofrece servicios de salud mental virtuales y convenientes los 7 días de la semana. Las consultas están disponibles por teléfono o videollamada de 7:00 a. m. a 9:00 p. m., hora del Pacífico, para que pueda hablar con alguno de estos profesionales con licencia:

- un terapeuta;
- un psicólogo;
- un psiquiatra.

Los **servicios psiquiátricos** están disponibles para personas mayores de 18 años. La terapia comienza a partir de los 13 años. Llame al 1-800-TELADOC (835-2362) para programar una cita. También puede [ingresar en el sitio web](#) o descargar la aplicación de Teladoc.

Programa para la Salud Mental de Teladoc (digital): Se trata de una herramienta en línea diseñada para ayudarle a tener una vida más feliz y saludable. El programa está disponible para los afiliados mayores de 13 años. Ofrece módulos de aprendizaje de autoayuda, diarios de seguimiento y planes de acción sobre muchos temas relacionados con la salud mental y física, por ejemplo:

- mejora de la calidad del sueño;
- abordaje del consumo de alcohol, opioides u otras drogas;
- restablecimiento de relaciones;
- reducción de la ansiedad y el miedo;
- control del estrés y las preocupaciones;
- sanación del trauma;
- gestión de la depresión;
- manejo de enfermedades crónicas y más.

¡Inscríbase hoy mismo!

Visite www.teladochealth.com o escanee el código QR para comenzar. Haga clic en “Register Now” (Regístrese ahora) en la parte superior de la página. Ingrese su información. Responda una breve encuesta sobre bienestar y complete el proceso.

¡Obtenga la aplicación móvil! Después de crear una cuenta en línea, descargue la aplicación Teladoc para dispositivos iOS o Android. Puede registrarse con el mismo correo electrónico y la misma contraseña.

¹ Se requiere aprobación previa, salvo en una emergencia.



Herramientas de autoayuda de Health Net

Unwinding by ShareCare: Este programa de bienestar mental puede ayudarle a comprender mejor de qué manera funciona la mente y cómo generar hábitos más saludables. El programa en línea enseña maneras simples y cotidianas de usar la conciencia plena para mejorar el sueño, reducir el estrés, aliviar las preocupaciones y mucho más.

Al registrarse, obtiene acceso a lo siguiente:

- clases por video;
- más de 100 ejercicios guiados de toma de consciencia;
- herramientas para escribir un diario;
- videos de relajación visual;
- meditaciones para conciliar el sueño.

Descargue la aplicación de ShareCare en su teléfono inteligente o tableta, o escanee el código QR para comenzar. Tómese un tiempo para relajarse y descansar con **ShareCare** hoy mismo.

Findhelp: Un programa que le ayuda a encontrar servicios sociales gratuitos y de bajo costo cerca de usted. Encuentre servicios relacionados con lo siguiente:

- alimentos;
- vivienda;
- capacitación laboral;
- ayuda legal y más.

¡Pruebe Findhelp hoy mismo!





Hay casi **1,000** organizaciones estatales de NAMI y filiales de NAMI en todo el país. Puede encontrar su sede local de NAMI para averiguar qué programas y tipos de apoyo se ofrecen cerca de usted. Para obtener más información, visite el **sitio web de NAMI**.

Apoyo para la salud mental: adultos y jóvenes

CalHOPE: Este **programa** ofrece apoyo gratuito, seguro y privado en materia de salud mental a los jóvenes y las familias de toda California. El programa brinda ayuda para recuperación posterior a desastres y asesoramiento para casos de crisis. También tiene enlaces a recursos valiosos. CalHOPE ofrece dos aplicaciones móviles fáciles de usar:

- **BrightLife Kids** para niños de 0 a 12 años.
- **Soluna** para jóvenes de **13 a 25 años**.

Para obtener más información o chatear en vivo, visite CalHOPE. También puede llamar al **(833) 317-4673**.

National Alliance on Mental Illness (NAMI): NAMI es la **organización de salud mental de base más grande de Estados Unidos**. Es un grupo comprometido con mejorar la vida de millones de estadounidenses afectados por las enfermedades mentales. NAMI se esfuerza por mejorar la vida de las personas que tienen enfermedades mentales y la de sus seres queridos. Para lograrlo, se ocupan de lo siguiente:

- educar;
- apoyar;
- defender;
- escuchar y liderar.

NAMI ofrece muchos tipos diferentes de apoyo y educación, entre los que se incluyen:

- grupos de apoyo;
- línea de ayuda;
- podcast;
- seminarios web;
- biblioteca de recursos en video.





Suicidio y crisis: adultos y niños

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis: Este servicio brinda apoyo gratuito y privado a personas que experimentan una crisis suicida o angustia emocional. El apoyo está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en todo Estados Unidos.

Al llamar o enviar un mensaje de texto al **988**, las personas en crisis recibirán atención y apoyo de parte de representantes amables y cordiales. **Cualquier persona puede llamar al 988 en Estados Unidos** desde un teléfono fijo, un teléfono celular o un dispositivo de voz por Internet y encontrar:

- alguien con quien hablar;
- alguien que responda;
- un lugar seguro donde recibir ayuda.

Si usted o alguien que conoce necesita ayuda ahora mismo, llame o envíe un mensaje de texto al 988. O bien, chatee en persona en 988lifeline.org.

Línea para Casos de Crisis para Jóvenes de California: Un sistema estatal de respuesta en caso de emergencia disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para jóvenes (de 12 a 24 años) y familias en situación de crisis. Cuenta con personal capacitado y voluntarios que ofrecen servicios de asesoramiento en muchos idiomas. Se tratan problemas como los siguientes:

- suicidio;
- depresión;
- acoso;
- trauma;
- tráfico de personas;
- cualquier problema relacionado con adolescentes.

Para obtener más información, visite la Línea para Casos de Crisis para Jóvenes de California. También puede llamar o enviar un mensaje de texto al (800) 843-5200.





Inquietudes sobre el consumo de sustancias (abuso)

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (por sus siglas en inglés, SAMHSA): SAMHSA ofrece **remisiones privadas gratuitas e información** sobre salud mental o consumo de sustancias, que incluye:

- Prevención
- Tratamiento
- Recuperación

Si usted o alguien que conoce necesita ayuda, llame al (800) 662-HELP (4357). El servicio está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También puede visitar [el sitio web de SAMHSA](https://www.samhsa.gov).

FindTreatment.gov: Este servicio brinda herramientas para ayudarle a encontrar un centro de tratamiento por consumo de sustancias o un centro de salud mental cerca de usted. Sus proveedores expertos ofrecen tratamiento con opioides y medicamentos para tratar el dolor y la adicción a los opioides. Si usted o alguien que conoce necesita ayuda, visite [FindTreatment.gov](https://www.findtreatment.gov).

SMART Recovery: Un servicio que brinda apoyo a personas en todo Estados Unidos. Este servicio ofrece ayuda para que pueda controlar comportamientos adictivos y problemáticos. Si usted o alguien que conoce necesita ayuda, visite [SmartRecovery.org](https://www.smartrecovery.org).





Sobredosis de drogas y naloxona

El consumo y la sobredosis de opioides son un grave problema en California, y la situación está cada vez peor. Los opioides son medicamentos que se usan para controlar el dolor. Sin embargo, tomar una dosis excesiva de un analgésico que requiere receta médica puede provocar una sobredosis y la muerte.

La naloxona es un medicamento que puede revertir los efectos de los opioides y **salvar su vida o la vida de alguien que conoce**. Bloquea los efectos de los opioides en el cerebro y recupera la respiración normal.

La naloxona se puede administrar mediante un aerosol nasal, una inyección o un autoinyector en un músculo grande. Puede comprar naloxona en aerosol nasal en las farmacias locales. Para obtener más información sobre los riesgos de sobredosis, hable con su médico o farmacéutico.

También puede comunicarse con Salud del Comportamiento de Health Net para hablar sobre cualquier inquietud que tenga y obtener más información. El Centro de Atención Telefónica está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. El número se encuentra en su tarjeta de identificación de afiliado. ¡Llame hoy mismo!

Obtenga más información sobre la naloxona.

Comunidad LGBTQIA+: adultos y jóvenes

Línea Directa Nacional para la Comunidad LGBTQIA+: Un servicio que ofrece ayuda gratuita y privada a través de líneas telefónicas nacionales y programas en línea que incluyen:

- Apoyo de pares
- Información
- Recursos locales

También se ofrece asistencia personalizada a través de mensajería instantánea. Además, las salas de chat gestionadas para jóvenes de hasta 19 años ofrecen apoyo en un entorno grupal. Visite la [Línea Directa Nacional para la Comunidad LGBTQIA+](#) para obtener más información. O llame directamente a estos números:

- **Adultos:** (888) 843-4564
- **Adultos mayores:** (888) 234-7243
- **Jóvenes:** (800) 246-7743
- **Línea de ayuda para salir del clóset:** (888) 688-5428
De lunes a viernes, de 1:00 p. m. a 9:00 p. m., hora del Pacífico.
Sábados, de 9:00 a. m. a 2:00 p. m., hora del Pacífico.

Trevor Project (para jóvenes): Este servicio es la **principal** organización sin fines de lucro dedicada a la prevención del suicidio y la intervención en casos de crisis para jóvenes LGBTQIA+. Ofrece información y asistencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por chat, teléfono o mensaje de texto.

Llame al **(866) 488-7386** o envíe un mensaje de texto al **678-6789**.
También puede visitar el **sitio web de Trevor Project**.

Apoyo familiar

Línea Directa Nacional para Denuncias de Violencia Doméstica:

Obtenga las herramientas y el apoyo necesarios para ayudar a las víctimas de violencia doméstica a vivir sin maltrato. A través de esta línea, se ofrece:

- apoyo privado y amable;
- intervención en casos de crisis;
- educación;
- servicios de remisión y mucho más.

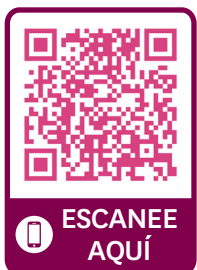
Visite el [sitio web de la Línea Directa Nacional para Denuncias de Violencia Doméstica](#) para participar en un chat. O bien, llame al (800) 799-SAFE (7233) las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También puede enviar un mensaje de texto con la palabra “START” al 88788.

Línea Nacional de Ayuda para Padres y Jóvenes: Un servicio que ofrece grupos de apoyo semanales gratuitos para adultos y grupos de apoyo separados para sus hijos. Llame o envíe un mensaje de texto al (855) 427-2736 para obtener más información. También puede visitar el [sitio web de la Línea Nacional de Ayuda para Padres y Jóvenes](#).

Línea 2-1-1 de California: Este es un servicio **gratuito y privado** que le ayuda a encontrar recursos locales las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Ofrece información y remisiones para lo siguiente:

- recursos para la salud mental y física;
- vivienda;
- servicios públicos;
- alimentos;
- asistencia para buscar empleo;
- prevención del suicidio y mucho más.

[Llame al 211 o visite el sitio web.](#)



Esta información no debe reemplazar el asesoramiento médico. Siempre debe consultar con su médico antes de cambiar de medicamentos y cuando evalúa opciones de tratamiento y exámenes de detección. Consulte el documento de cobertura de su plan de salud para conocer los términos y condiciones de la cobertura.

Health Net of California, Inc., es una subsidiaria de Health Net, LLC. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todas las demás marcas comerciales/marcas de servicio identificadas continúan siendo propiedad de sus respectivas compañías. Todos los derechos reservados.

BR0192955OSH01w (6/25)