



Recursos para Su Mente

Energize su salud mental y bienestar.

Uno de cada cuatro Americanos sufre de depresión o ansiedad durante algún momento de su vida. No estás solo (α). A continuación algunas estrategias saludables a seguir para cuando se sienta mal:

- Respire profundamente
- Piense positivamente
- Haga ejercicios
- Retírese de la situación
- Visualice una escena pacífica
- Distráigase viendo el televisor /películas
- Escuche música relajante
- Dese un baño
- Hable sobre el asunto
- Diga un pensamiento afirmativo/positivo sobre usted mismo (a)
- Prepárese su merienda saludable favorita

Afirmación
*Tomo completa
responsabilidad
por todo en mi vida
y eso me conduce
hacia la vida que
quiero vivir.*

À continuación algunos sitios en la red cibernética:

» **Mind Springs Health - MindSpringsHealth.org** Averigue sobre nuestros servicios, personal profesional con experiencia en el campo de la salud mental, cambios de comportamiento y tratamiento sobre abuso a sustancias controladas.

» **Man Therapy - mantherapy.org** Diseñado solo para hombres. Destrezas varoniles, estrategias y recursos disponibles en nuestras oficinas.

» **NAMI - www.namiws.org** Alianza Nacional en Salud Mental Western Slope le conectara con apoyo local o puede enviar un correo electronico a: namiwesternslope@gmail.com.

» **Colorado Health Partnership - www.yourchp.org** Diseñado para miembros del Medicaid para individuos sin Medicaid también podrán acceder una gran cantidad de información incluyendo miles de artículos sobre salud y salud mental.

» **SAMHSA's National Center for Trauma Informed Care (NCTIC) - www.samhsa.gov/nctic** Un centro de asistencia técnica dedicado a crear conciencia sobre el cuidado de traumas informados y promover la implementacion de programas y servicios sobre traumas informados.



WEST SPRINGS HOSPITAL
ATENCIÓN PSIQUIÁTRICA DE NIVEL MUNDIAL EN EL OESTE DE COLORADO
ADMISIONES ACEPTADAS 24/7/365
970.201.4299

LÍNEA DE LOS SERVICIOS DE CRISIS DE COLORADO
Textée TALK al 38255 o llame 1.844.493.TALK(8255)



Energize su salud mental y bienestar. myStrength.com El club de salud para su mente.

Al igual que un club de salud tiene equipos para fortalecer su cuerpo, myStrength esta lleno de herramientas prácticas, recursos y aplicaciones dirigidas a manejar el estrés, la depresión y la ansiedad, proveyéndole una manera segura de mejorar su estado de ánimo cada día. Ahora, myStrength.com también le ofrece un programa para drogas y alcohol.

Como funciona myStrength.

Una vez haya completado una pequeña evaluación y perfil, myStrength le enviará a diario una selección de recursos personalizados a su página privada. Cada vez que entre al "Entrenamiento del Día" sobre la parte superior de su página verá una serie nueva de actividades e inspiraciones basadas en sus intereses y motivaciones. También podrá explorar una librería completa con contenido de apoyo con búsqueda por condición o situación vivida.

» **Personal** - Ejercicios diarios, reflexiones motivacionales, módulos electrónicos de aprendizaje son adaptados a sus necesidades según éstas surgen mediante su perfil personal y su nivel de motivación.

» **Probado** - myStrength provee recursos basados en las investigaciones científicas más recientes y asesoramiento clínico mediante una red de expertos en el cuidado de la salud mental.

» **Privado** - Su privacidad es prioridad. myStrength toma numerosas medidas de precaución para asegurarle los niveles más altos de seguridad y completa confidencialidad.

En la sección myStrength Community usted podrá compartir sus propias imágenes inspiracionales y ver las de otras personas también. Si usted consigue un visual que le sea útil en su jornada, lo puede añadir a sus inspiraciones. Su privacidad siempre estará protegida por myStrength Alias porque usted no está solo en su jornada. La comunidad de myStrength está ahí para usted.

Es fácil comenzar.

Sólo siga estos cuatro pasos: >

1. Vaya a MindSpringsHealth.org y oprima en el enlace que indica: "Tome Acción Que Ayude. Verifique Su Estado de Animo Hoy."
2. Oprima en enlistarse y establezca su cuenta gratis.
3. Le preguntará por un "código del pagador". Favor entrar lo siguiente: **WELLNESSWEB**
4. Continúe y complete su perfil personal. Evaluación de bienestar y página principal.

myStrength.com | El club de salud para su mente.™
©2021 myStrength, Inc. Todos los derechos reservados.