



Blue Cross Community  
Health Plans<sup>SM</sup>



## ¿Se siente estresado, desvelado, ansioso o desanimado? *No está solo.*

**Estamos aquí para ayudarlo.** Una de cada dos personas atraviesan un problema de salud mental en su vida. Tenemos un recurso para ayudarlo en esos momentos difíciles.

En Blue Cross Community Health Plans (BCCHP<sup>SM</sup>), apoyamos su bienestar emocional con los recursos en línea de **Learn to Live** para asegurados y cuidadores elegibles de BCCHP (mayores de 13 años).

**¿Cómo puede ayudarlo Learn to Live?** Mediante el uso de métodos probados de terapia conductual, estas herramientas lo ayudan a entender cómo funciona la mente y a cambiar sus patrones de comportamiento para que pueda vivir de la mejor manera posible. Los programas abordan problemas médicos como **estrés, ansiedad, preocupación, depresión, ansiedad social, insomnio y abuso de sustancias.**

### Recursos de *Learn to Live*:

- Acceda a programas disponibles a toda hora en línea para completar a su propio ritmo.
- Tiene la capacidad de iniciar, detener y guardar su progreso.
- No hay ningún costo para los asegurados elegibles de 13 años o más y sus cuidadores.
- Es tan eficaz como la terapia presencial.
- El asesoramiento está disponible por teléfono, correo electrónico o mensaje de texto.



**Para empezar, haga nuestra evaluación privada en línea a su propio ritmo en [es.learntolive.com/Welcome/BCBSILMedicaid](https://es.learntolive.com/Welcome/BCBSILMedicaid)**  
**Código de acceso: *Bluell***



Blue Cross and Blue Shield of Illinois, una división de Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company (HCSC), licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association, ofrece la cobertura Blue Cross Community Health Plans.

Learn to Live, Inc. es una compañía independiente que ofrece herramientas y programas en línea de apoyo a la salud mental. Learn to Live es un programa educativo y no debe considerarse como un tratamiento médico. © 2023 Learn to Live, Inc.

Para solicitar ayuda y servicios auxiliares o materiales en otros formatos e idiomas de manera gratuita, llame al 1-877-860-2837, TTY/TDD: 711.

Blue Cross and Blue Shield of Illinois cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711).

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711).