



**MIND SPRINGS** *health*  
**Aquí para Ayudarte**

## **COVID-19 LINEA DE APOYO A LA SALUD MENTAL** **1.877.519.7505**

Si está estresado, ansioso, solo, deprimido, enojado o todo lo anterior, no está solo. Estamos juntos en esto, y hay profesionales de la salud mental atentos y disponibles si necesita hablar.

## **COVID-19 KIT DE HERRAMIENTAS DE SALUD MENTAL** **MindSpringsHealth.org/COVID19** **& Facebook.com/MindSpringsHealth**

Meditaciones autoguiadas, ejercicios relajantes de autocuidado, ejercicios de afrontamiento y resistencia, inspiradores momentos y más para que niños y adultos compartan en línea, con nuevos recursos agregados todos los días.

## **TERAPIA Y PSIQUIATRÍA VIRTUALES** **970.945.2583**

La terapia de salud mental y la psiquiatría nunca han sido tan fáciles de comenzar. Todas las oficinas de Mind Springs Health están abiertas ofreciendo servicios virtualmente, brindando servicios con la conveniencia de que usted pueda mantener el distanciamiento social, a través de consultas por videos por internet o por teléfono.

## **HOSPITALIZACIÓN PSIQUIÁTRICA** **West Springs Hospital: 970.201.4299**

El único hospital psiquiátrico en el área oeste (Western Slope).  
Ofrece evaluaciones y admisiones 24/7 para personas en crisis psiquiátrica.



**MIND SPRINGS** *health*

Prevention. Care. Recovery.