

Obtenga el apoyo en salud emocional que desea y merece

Sin costo alguno para usted



Descubra Teladoc Health Salud Mental, un programa digital flexible y cómodo con herramientas probadas y apoyo específico para el estrés, la depresión, el sueño y mucho más.

Teladoc Health le proporciona:



Un plan personalizado.

Responda a una serie de preguntas y Teladoc Health creará un plan diseñado exclusivamente para usted.



Contenidos y recursos digitales recomendados.

Explore actividades y herramientas autoguiadas basadas en sus objetivos y necesidades.



Herramientas para el momento.

Aprenda técnicas para relajarse, cambie su forma de pensar, inspírese y siéntase más esperanzado.

Teladoc Health[®] se toma muy en serio su privacidad. Su información de salud está protegida por las leyes federales y estatales, incluyendo HIPAA. Consulte nuestro [Aviso de prácticas de privacidad](#) para obtener más información sobre cómo Teladoc Health utiliza su información de salud.

Comience ahora mismo

Puede unirse visitando TeladocHealth.com/mhsindiana o llamando al **800-835-2362** TTY:711