



LINEA GRATUITA DE APOYO PARA LA SALUD MENTAL

1.877.519.7505

Desde el COVID-19 hasta el regreso a clases, los incendios forestales y otros factores estresantes, si está abrumado, ansioso, solo, deprimido, enojado o todo lo anterior, no está solo. Hay profesionales de la salud mental atentos y confidenciales disponibles si necesita hablar

KIT DE CUIDADO DE SALUD MENTAL

MindSpringsHealth.org y **Facebook.com/MindSpringsHealth**

Habilidades de afrontamiento y resiliencia, ejercicios relajantes de autocuidado, meditaciones, momentos de inspiración, actividades familiares y recursos locales disponibles según necesarios.

TERAPIA Y PSIQUIATRÍA VIRTUALES

970.887.2179

Se dispone de asesoramiento y otros servicios de apoyo para la salud mental y todas las oficinas de Mind Springs Health están abiertas al público virtualmente mediante consultas por video en Internet o por teléfono. Algunas ubicaciones también ofrecen servicios en persona y hemos implementado muchas políticas y procedimientos nuevos para poder hacerlo de manera segura.

HOSPITALIZACIÓN PSIQUIÁTRICA

West Springs Hospital: 970.201.4299

El único hospital psiquiátrico en Western Slope está siempre abierto y ofrece evaluaciones y admisiones 24/7 para niños, adolescentes y adultos en crisis. Se han tomado todas las precauciones de COVID-19. Seguros médicos aceptado.





MIND SPRINGS *health*
Here to Help

TOLL-FREE MENTAL HEALTH SUPPORT LINE

1.877.519.7505

From COVID-19 to back-to-school to wildfires and other stressors, if you are overwhelmed, anxious, lonely, depressed, angry or all of the above, you are not alone. Caring and confidential mental health professionals are available if you need to talk.

MENTAL HEALTH CARE KIT

MindSpringsHealth.org & Facebook.com/MindSpringsHealth

Coping & resiliency skills, soothing self-care exercises, meditations, inspirational moments, family activities and local resources available on demand.

VIRTUAL THERAPY & PSYCHIATRY

970.887.2179

Counseling and other mental health support services are available and all Mind Springs Health offices are open for business virtually by video internet consultation or over the phone. Some locations are also offering in-person services and we have implemented many new policies and procedures to be able to do so safely.

PSYCHIATRIC HOSPITALIZATION

West Springs Hospital: 970.201.4299

The only psychiatric hospital on the Western Slope is always open and offers 24/7 Assessment and Admissions for children, adolescents and adults in crisis. All COVID-19 precautions taken. Insurance accepted.



MIND SPRINGS *health*

Prevention. Care. Recovery.