



# Tu Camino Hacia una Mejor Salud Mental

Todas las personas necesitamos un poco de ayuda en algún momento. Ya sea que sientas ansiedad o depresión, atraveses un duelo, enfrentes cambios en la vida, busques mejorar tus relaciones personales o laborales, o solo quieras sentirte mejor emocionalmente, Lyra te ofrece cobertura para ti y tus familiares elegibles.



## Sesiones sin costo

Accede a atención de salud mental confidencial y de alta calidad, incluidas sesiones de terapia o coaching que te ayudarán a ti y a toda tu familia.



## Recursos a petición

Explora una biblioteca de recursos de autoayuda que incluye meditaciones, videos y cursos para apoyar tu vida profesional y personal.



## Apoyo para toda la familia

Libera todo el potencial de tu familia con la atención especializada para niños, niñas, adolescentes, padres y madres, cuidadores y parejas.



## Atención individualizada

Lyra te pondrá en contacto con la atención adecuada en función de tus necesidades y con un proveedor que entienda tu identidad y tu historia únicas.



## Opciones de atención que se adaptan a tu cronograma

Habla con tu proveedor de forma virtual o presencial, o través del chat en vivo incluso durante la noche y los fines de semana.

Comienza a recibir atención en solo unos minutos. Activa tu beneficio hoy mismo. Visita [hmnam.lyrahealth.com](https://hmnam.lyrahealth.com) o llama al equipo de orientadores de la atención de Lyra al (877) 238-8060



← Descarga la aplicación de Lyra Health.