



Apoyo digital gratuito en salud mental para los retos del día a día

Si te sientes decaído, preocupado, estresado o abrumado, Medicare Mental Health Check In ofrece herramientas para apoyar tu bienestar mental.

Puedes utilizar las herramientas en línea a tu propio ritmo y recibir apoyo de un profesional de la salud mental cualificado a través de la telesalud si lo necesitas.

Aprende habilidades que puedes usar a diario: para gestionar las preocupaciones, mejorar el sueño o levantar el ánimo.

Gratuito y confidencial para cualquier persona mayor de 16 años que resida en Australia.

No se necesita derivación ni diagnóstico.

Para obtener más información:

- Llama al 1800 595 212 (de lunes a viernes de 8:30 a 17:00 horas, excepto los feriados públicos)
- Si necesitas ayuda en español, ponte en contacto con nosotros a través del Servicio de Traducción e Interpretación (TIS National): llama al 131 450.
- Consulta **mentalhealthcheckin.gov.au**
- Para obtener más información en español, consulta **mentalhealthcheckin.gov.au/other-languages**



medicare

Mental Health Check In