

MENTAL HEALTH AWARENESS MONTH

Taking care of your mental health is just as important as your physical health. With Boot Barn's benefits, support is within reach.

Mental Health Check

- How am I really feeling today?
- What's one thing that's been draining my energy?
- What's one thing that's helping me right now?

FREE COUNSELING SESSIONS

For All Partners & Their Families

Access up to 3 free, short-term counseling sessions through Boot Barn's **Employee Assistance Program (EAP)**.

Call 855-775-4357.
Download the AllOne Health App.
Use the Member Portal below.
Group Code: RSLI859



LOW-COST, IN-NETWORK ONLINE THERAPY



For Partners Enrolled in a Boot Barn Medical Plan

Rula simplifies finding and managing appointments with an in-network, online therapist who fits your needs.

PPO Classic – **\$20/session**
Smart & Platinum Saver – **20% after deductible.**

Rula will confirm out-of-pocket costs before your first session.

Visit Rula.com/bootbarn to start.



NATIONAL MENTAL HEALTH RESOURCES

Immediate support is available anytime.

- **988 Suicide & Crisis Lifeline** – Call or text 988 (24/7, free & confidential).
- **Crisis Text Line** – Text HOME to 741741 for support with anxiety, panic, and distress.
- **NAMI HelpLine** – Free mental health information and support. Visit NAMI.org.

CONTACT US

benefits@bootbarn.com | bootbarnbenefits.com | (949) 453-4498



MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL

Cuidar de tu salud mental es tan importante como cuidar de tu salud física. Con los beneficios de Boot Barn, el apoyo está a tu alcance.

Chequeo de Salud Mental

- ¿Cómo me siento realmente hoy?
- ¿Qué es lo que me ha estado agotando la energía últimamente?
- ¿Qué es lo que me está ayudando ahora mismo?

SESIONES DE ASESORAMIENTO GRATUITAS

Para todos los socios y sus familias.

Acceda hasta 3 sesiones de asesoramiento gratuitas y de corta duración a través del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de Boot Barn.

Llame al 855-775-4357.
Descarga la aplicación AllOne Health.
Utilice el portal de miembros que aparece a continuación.

Código de grupo: RSLI859



TERAPIA EN LÍNEA DE BAJO COSTO Y DENTRO DE LA RED DE PROVEEDORES.

Para socios inscritos en un plan médico de Boot Barn

Rula simplifica la búsqueda y la gestión de citas con un terapeuta en línea dentro de la red que se ajuste a tus necesidades.

PPO Classic: \$20/sesión.
Smart & Platinum Saver: 20% después del deducible.
Rula te confirmará los gastos que deberás asumir antes de tu primera sesión.

Visita Rula.com/bootbarn para comenzar.



RECURSOS NACIONALES DE SALUD MENTAL

Ofrecemos asistencia inmediata en cualquier momento.

- **998 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis:** llame o envíe un mensaje de texto al 988 (disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, de forma gratuita y confidencial).
- **Línea por mensaje de texto para Prevenir situaciones de crisis:** envíe un mensaje de texto con la palabra HOME al 741741 para obtener apoyo en caso de ansiedad, pánico o angustia.
- **Línea de Prevención NAMI:** información y apoyo gratuitos sobre salud mental. Visite NAMI.org.

CONTÁCTANOS

benefits@bootbarn.com | bootbarnbenefits.com | (949) 453-4498

