

Apoyo para el bienestar emocional

Pruebe nuestras aplicaciones de cuidado personal siempre que lo necesite y sin costo adicional

Obtenga ayuda para controlar la ansiedad, reducir el estrés, mejorar el sueño y el estado de ánimo, y mucho más. En cualquier momento.

Los miembros de Kaiser Permanente pueden explorar 3 aplicaciones basadas en la evidencia:^{1,2,3}



Calm es una de las aplicaciones principales para meditar y conciliar el sueño.⁴ Puede elegir entre cientos de programas y actividades, por ejemplo:

- Meditaciones guiadas
- Historias para dormir
- Videos sobre movimientos con atención plena



Headspace Care (antes llamada Ginger) ofrece apoyo emocional personalizado y actividades de cuidado personal para hacer frente a muchos problemas comunes.

- Asesores disponibles por mensaje de texto, las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Servicios de asesoría de Headspace Care por mensaje de texto, sin costo y sin referencia^{5,6}



myStrength le brinda programas personalizados diseñados para ayudarle con lo siguiente:

- Establecer metas de salud mental
- Aprender habilidades para afrontar problemas
- Llevar un registro de su continuo progreso
- Hacer cambios positivos



Visite kp.org/appsautocuidado para comenzar.

1. Las aplicaciones y los servicios mencionados anteriormente no están cubiertos por los beneficios de su plan de salud ni por Medicare y tampoco están sujetos a los términos establecidos en su *Evidencia de Cobertura* u otros documentos del plan. Las aplicaciones y los servicios pueden suspenderse en cualquier momento.

2. Las aplicaciones y los servicios no se ofrecen ni garantizan a través de un contrato con el Programa de Beneficios de Salud para Empleados Federales (Federal Employees Health Benefits, FEHB), sino que se ponen a disposición de todas las personas inscritas y sus familiares que sean miembros de Kaiser Permanente.

3. Solo los miembros mayores de 13 años pueden usar las aplicaciones Calm y myStrength. La aplicación Headspace Care y sus servicios no están disponibles para miembros menores de 18 años.

4. Calm es una de las aplicaciones principales para conciliar el sueño, meditar y relajarse. Cuenta con más de 100 millones de descargas y más de 1.5 millones de reseñas de 5 estrellas. Obtenga más información en calm.com/blog/about.

5. Algunas personas que reciben servicios de atención para la salud de Kaiser Permanente a través de programas estatales de Medicaid no son elegibles para la aplicación y los servicios de Headspace Care.

6. Los miembros elegibles de Kaiser Permanente pueden comunicarse por mensaje de texto con un asesor a través de la aplicación Headspace Care durante 90 días por año. Una vez que hayan pasado los 90 días, los miembros podrán seguir accediendo a los demás servicios que están disponibles en la aplicación Ginger durante el resto del año sin costo alguno.

Calm, Headspace Care y myStrength no están disponibles para miembros que solo tengan Kaiser Permanente Dental.

Estos son los planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington D. C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057

Más información en kp.org/appsautocuidado.

