



## HERRAMIENTAS DIGITALES PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL

Cuidado personal al alcance de su mano, sin costo para los miembros

Todo el mundo necesita apoyo para tener una salud integral: mente, cuerpo y espíritu. Las herramientas digitales pueden ayudarle a superar los desafíos de la vida, hacer pequeños cambios que mejoren el sueño, el estado de ánimo y más, o simplemente brindarle apoyo para lograr una sensación general de bienestar.

- Cuidadosamente evaluado por los profesionales clínicos de la salud de Kaiser Permanente
- Fácil de usar y de eficacia comprobada
- Seguro y confidencial

Explore actividades y técnicas que puedan beneficiar a todos, ya sea como autocuidado autodirigido o complemento al apoyo clínico. El objetivo no es reemplazar el tratamiento o los consejos, pero pueden ayudar a desarrollar fortaleza mental, establecer metas y tomar medidas significativas para convertirse en una persona más saludable y feliz.

## Solo tres pasos para estar más saludable

1. Desde una computadora de escritorio, vaya a [kp.org/selfcareapps](https://kp.org/selfcareapps) (en inglés) para acceder a **myStrength** por primera vez.
2. Haga clic en el botón **Get Started** (Comencemos) e inicie sesión en [kp.org/espanol](https://kp.org/espanol) con su identificación de usuario y contraseña.
3. Siga las instrucciones para completar el registro y comenzar a usar **myStrength**.

 **myStrength**® ayuda con lo siguiente:

**Depresión** | **Ansiedad** | **Sueño** | **Estrés** | **Abuso de sustancias** | **Dolor crónico**

**myStrength**® es un programa personalizado que incluye actividades interactivas, herramientas para enfrentar situaciones en el momento, recursos de inspiración y apoyo para la comunidad. Puede monitorear las preferencias y objetivos, los estados emocionales actuales y los eventos de la vida diaria para mejorar su conciencia y cambiar comportamientos.