

Apoyo para el bienestar emocional

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

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

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



Calm

La aplicación número uno para meditar y dormir. Puede elegir entre cientos de programas y actividades, por ejemplo:

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



ginger

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 por mensaje de texto de Ginger, sin costo y sin referencia^{4,5}



myStrength[®]
by Teladoc Health

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



Para empezar, visite kp.org/appsautocuidado.

1. Las aplicaciones y los servicios mencionados anteriormente no son beneficios de su plan de salud, no están cubiertos por Medicare ni 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 y sin previo aviso.

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 y los servicios de Ginger no están disponibles para miembros menores de 18 años.

4. Algunas personas que reciben servicios de atención médica de Kaiser Permanente a través de programas estatales de Medicaid no son elegibles para la aplicación y los servicios de Ginger.

5. Los miembros elegibles de Kaiser Permanente pueden comunicarse por mensaje de texto con un asesor a través de la aplicación Ginger 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, Ginger y myStrength no están disponibles para miembros que solo tengan Kaiser Permanente Dental.

Más información en kp.org/appsautocuidado

 KAISER PERMANENTE[®]