

# Apoyo para el bienestar emocional

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

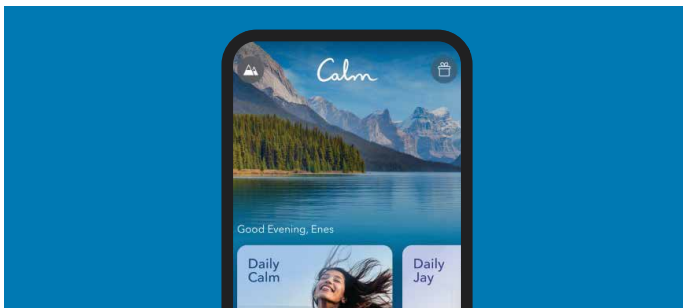
**Obtenga ayuda para controlar la ansiedad, reducir el estrés, mejorar el sueño y el estado de ánimo, y mucho más. En cualquier momento.**

Los miembros de Kaiser Permanente pueden explorar 2 aplicaciones basadas en la evidencia:<sup>1,2,3</sup>



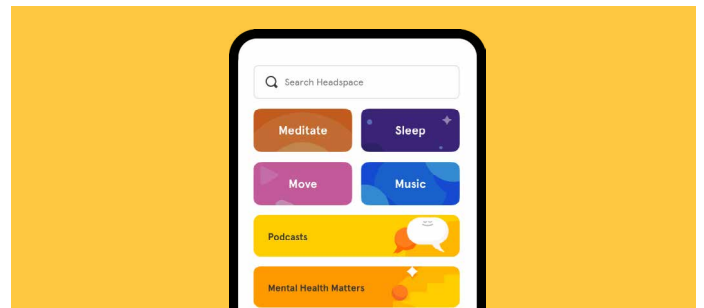
**Calm** es una de las aplicaciones principales para meditar y conciliar el sueño.<sup>4</sup> Puede elegir entre cientos de programas y actividades, por ejemplo:

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



**Headspace** 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 por mensaje de texto, sin costo y sin referencia<sup>5,6</sup>



Visite [kp.org/appsautocuidado](https://kp.org/appsautocuidado) para comenzar.

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 la *Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage)* 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. Los miembros mayores de 13 años pueden usar Calm. La aplicación Headspace 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. Obtenga más información en [calm.com/blog/about](https://calm.com/blog/about). 5. 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 Headspace. La aplicación y los servicios de Headspace no están disponibles para ninguna persona que esté inscrita en un programa Medicaid de pago por servicio. 6. Los miembros elegibles de Kaiser Permanente pueden comunicarse por mensaje de texto con un asesor a través de la aplicación Headspace 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 Headspace durante el resto del año sin costo.

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

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., 4000 Garden City Drive, Hyattsville, MD 20785 • 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., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057.

Obtenga más información en [kp.org/appsautocuidado](https://kp.org/appsautocuidado).

