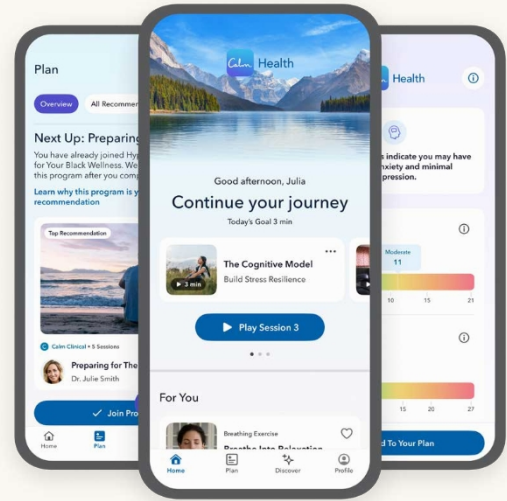


Bienvenido a Calm Health






Prepárate para dar prioridad a tu salud mental y física



Noticias emocionantes: tu beneficio de la app Calm se actualiza a Calm Health, una nueva forma de apoyar tu bienestar físico y mental.

La aplicación Calm Health ofrece gran parte del mismo contenido que la aplicación Calm, además de programas basados en la evidencia y recomendaciones personalizadas para ayudarte a sentirte lo mejor posible. Encontrarás recursos que te ayudarán a desarrollar habilidades para manejar el estrés, dormir mejor, adoptar nuevos hábitos y alcanzar un mayor bienestar, todo ello sin costo alguno para ti.

Calm Health incluye:

- 
Programas basados en la evidencia y elaborados por psicólogos para apoyar tu bienestar físico y mental, desde cómo lidiar con el estrés y el duelo hasta el envejecimiento y la convivencia con el dolor crónico
- 
Contenido de mindfulness, que incluye meditaciones, historias para dormir, música y ejercicios diarios para ayudarte a concentrarte, relajarte y recargar energías
- 
Recomendaciones personalizadas de recursos y herramientas adaptadas a tus objetivos e intereses específicos
- 
Mini podcasts semanales con base clínica que abordan la ciencia de la mente y el cuerpo en un formato claro y sencillo para ofrecerte un reinicio rápido o una nueva perspectiva
- 
Actividades diarias y contenido a la carta para ayudarte a desarrollar y mantener hábitos saludables a tu propio ritmo



Escanea el código QR o visita a liveandworkwell.com. Para comenzar, ingresa tu ID de HealthSafe o el código de acceso de tu empresa EMR.

Calm Health no debe utilizarse para necesidades de atención médica urgente. Si tienes una emergencia médica, llama al 911 o acude al servicio de urgencias más cercano. Si estás atravesando una crisis de salud mental que no pone en peligro tu vida, llama o envía un mensaje de texto al 988. Calm Health no está diseñado para diagnosticar ni tratar la depresión, la ansiedad ni ningún otro trastorno de salud mental o física. El uso de Calm Health no sustituye la atención de un médico u otro profesional de la salud. Cualquier pregunta que pueda tener sobre el diagnóstico, la atención o el tratamiento de una afección de salud debe dirigirla a su médico o proveedor de atención médica. Calm Health es un producto de bienestar mental. La participación es voluntaria y está sujeta a los términos de uso de Calm Health.