

## Programa para la Salud Mental de Teladoc (Digital)

# Revitalice Su Mente, Su Cuerpo y Su Espíritu

## ASISTENCIA PERSONALIZADA A PEDIDO

*El Programa para la Salud Mental de Teladoc (digital) es una herramienta especialmente diseñada para ayudarle a ser más feliz y a estar más saludable. Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en línea y a través de una aplicación móvil, este programa de autoayuda ofrece métodos comprobados para ayudarle a lograr cambios positivos y duraderos. ¡Es seguro y personalizado! ¡Comience su recorrido hoy mismo!*

En este programa, encontrará ayuda sobre los temas que se indican a continuación y mucho más.

- ✓ Alivio del estrés
- ✓ Mejora de la calidad del sueño
- ✓ Gestión de la depresión
- ✓ Restablecimiento de relaciones
- ✓ Consciencia plena y meditación
- ✓ Embarazo y crianza
- ✓ Reducción de la ansiedad y la preocupación
- ✓ Ayuda con el dolor crónico
- ✓ Superación de un trauma
- ✓ Recuperación del abuso del alcohol o las drogas

### Inscríbase en el Programa para la Salud Mental de Teladoc (digital) y reciba estos beneficios:

- Módulos de aprendizaje útiles
- Herramientas sencillas para mejorar su estado de ánimo
- Consejos y planes de acción al instante
- Diarios de seguimiento

## Practique la Consciencia Plena con el Programa para la Salud Mental de Teladoc (Digital)

Uno de los tantos módulos útiles del Programa para la Salud Mental de Teladoc (digital) trata sobre la consciencia plena. La consciencia plena es un conjunto de prácticas relacionadas con el bienestar que pueden entrenarle para centrarse en el momento presente. Suele requerir el uso de todos los sentidos. Puede usar estas técnicas con los siguientes objetivos:

- Reducir los ataques de pánico.
- Aliviar el estrés y la preocupación.
- Estimular el bienestar general.

(continúa)



### Formas de recompensarse que sugiere este programa:

- Tómese unos minutos para planificar y empezar el día
- Practique la alimentación consciente mientras almuerza o come un bocadillo
- Respire hondo para relajarse
- Haga una pausa y reflexione sobre sus pensamientos y sus sentimientos
- Preste atención a las cosas nuevas que ve mientras va al trabajo en autobús/tren o en automóvil
- Cree un momento para “soltar” al final del día

### Use el Programa para la Salud Mental de Teladoc (Digital) para Recibir Ayuda con el Control del Dolor

El Programa para la Salud Mental de Teladoc (digital) también ofrece módulos guiados especialmente diseñados para ayudar a gestionar el dolor. Podrá llevar una vida más productiva a pesar de su afección. Explore diferentes técnicas para gestionar el dolor a través de ejercicios y contenido en línea. También puede obtener información sobre el uso prudente de medicamentos. El objetivo del programa es ayudarle a lograr lo siguiente:

- Aprender a gestionar el dolor de forma segura
- Mantener el foco en los objetivos a largo plazo del tratamiento del dolor
- Aumentar su sensación de control
- Realizar actividad física y comer bien para adoptar un estilo de vida saludable

### ¡Inscríbase Hoy Mismo!

- **Visite** [www.teladochealth.com](http://www.teladochealth.com).
- **Haga clic** en “Register Now” (Regístrese ahora) en la parte superior de la página.
- **Ingrese** su información.
- **Responda** una breve encuesta sobre bienestar y complete el proceso.
- **¡Obtenga la aplicación móvil!** Después de crear una cuenta en línea, descargue la aplicación Teladoc para dispositivos iOS o Android. Puede iniciar sesión con el mismo correo electrónico y la misma contraseña.



### ¿Tiene preguntas?

¡Servicios al Afiliado puede ayudar! Llame al número de teléfono que figura en su tarjeta de identificación de afiliado de Health Net.

### Aviso de No Discriminación de Health Net

Esta información no debe reemplazar la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud. Los programas y los servicios están sujetos a cambios.

Los afiliados tienen acceso al Programa para la Salud Mental de Teladoc (digital) a través de su inscripción actual en Health Net of California, Inc.

Health Net of California, Inc. (Health Net) es una subsidiaria de Health Net, LLC y Centene Corporation. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todas las demás marcas comerciales/marcas de servicio identificadas continúan siendo propiedad de sus respectivas compañías. Todos los derechos reservados.