Le presentamos Self Care de AbleTo

Acceso a pedido a herramientas de autoayuda para el estrés y el bienestar emocional

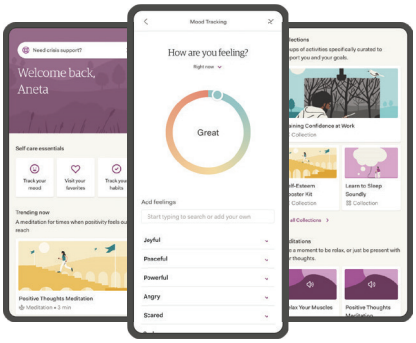
Obtenga acceso a técnicas de autocuidado, herramientas para enfrentar situaciones, meditaciones y más, en cualquier momento y lugar. Con Self Care, obtendrá contenido personalizado que está diseñado para ayudarle a mejorar el estado de ánimo y cambiar sus perspectivas. Aproveche las herramientas creadas por profesionales clínicos que se le sugieren según sus respuestas a una evaluación corta y opcional. Self Care se encuentra disponible para ayudarle a sentirse mejor, sin costos adicionales.

Seguimiento diario del estado de ánimo
Responda preguntas todos los días para registrar su estado de ánimo actual, identificar patrones y autoevaluar su progreso.

Herramientas de meditación
Explore los métodos clásicos de relajación, como la respiración profunda y la visualización positiva, en el momento que los necesite.

Colecciones
Desarrolle habilidades para la vida con contenido, herramientas y recursos seleccionados sobre los temas que más le interesen, desde el equilibrio entre la vida laboral y personal hasta el sueño, y mucho más.

Plan de acción personalizado
Realice un seguimiento de su progreso, establezca metas y logre avances mediante registros semanales. Self Care le ayuda a crear un plan de acción para apoyar su camino autoguiado hacia una mejor salud mental.



¿Listo para comenzar?

- Visite **ableto.com/begin > Tenga a mano su ID del plan de salud**
- Siga los pasos para inscribirse
- Comience su programa de autocuidado

Obtenga más información

Visite **ableto.com/begin > Tenga a mano su ID del plan de salud**

United Healthcare | AbleTo

Self Care de AbleTo no debe usarse para necesidades de cuidado de urgencia. Si tiene una crisis o necesita cuidado de emergencia, llame al 911 o visite la sala de emergencias más cercana. La información incluida en Self Care solo se proporciona con fines educativos, ya que no tiene como objetivo diagnosticar problemas ni proporcionar tratamiento. Además, no debe usarse por sí sola para reemplazar el cuidado de un proveedor. Self Care está disponible para miembros mayores de 13 años sin costo adicional, como parte de su plan de beneficios. Es posible que Self Care no esté disponible para todos los grupos en el District of Columbia, Maryland, New York, Pennsylvania, Virginia o West Virginia, y está sujeto a cambios. Consulte los documentos del plan para conocer la cobertura de beneficios específica y las limitaciones, o bien llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de ID del plan de salud. La participación en el programa es voluntaria y está sujeta a las condiciones de uso de Self Care.

La cobertura de seguro es proporcionada por UnitedHealthcare Insurance Company o sus afiliadas, o a través de ellas. Los servicios administrativos son proporcionados por United HealthCare Services, Inc. o sus afiliadas.

B2C EI221659545.1SP 2/23 © 2023 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados. 22-1647682