

SU SALUD MENTAL EN SUS PROPIOS TÉRMINOS

La Guía de Compañeros para Aplicaciones sobre la Salud Conductual

Aplicaciones para su bienestar y salud mental escogidas por clientes
y compañeros



Esperanza. Sanación. Vida.

“Probado y Sugerido” por los consumidores de KernBHRS

Introducción

Kern Behavioral Health and Recovery Services ofrece esta guía como un recurso para la comunidad. Es una guía de referencia rápida para aplicaciones útiles de números de teléfono e Internet. Estas aplicaciones se pueden utilizar en actividades diarias para promover el bienestar. Nuestro objetivo es simplificar y eliminando la molestia de buscar en 100s de aplicaciones disponibles en la internet. Hemos investigado y utilizado las aplicaciones, personalmente encontrándolas útiles en varios temas tal como el ejercicio, nutrición, educación, salud emocional, relajación y atención plena.



Descargos de Responsabilidad:

Esta guía está diseñada sólo para fines informativos. No pretende reemplazar a los terapeutas, médicos o medicamentos recetados. Es solo un recurso para ayudar a localizar aplicaciones que pueden ser útiles en su vida diaria.

Algunas aplicaciones en esta guía pueden tener cargos asociados y compras en la aplicación disponibles. Es importante tener en cuenta que todas las aplicaciones que se encuentran en esta guía fueron seleccionadas usando la versión gratuita. No respaldamos compras adicionales de ninguna aplicación. Cualquier compra adicional sería bajo su propio riesgo.

KernBHRS y sus organizaciones asociadas no certifican el uso de ninguna aplicación en lugar de un tratamiento adecuado con profesionales capacitados. Utilice estas aplicaciones bajo su propio riesgo.

Bienestar y Salud Conductual.....3

- My 3 Support Network** - Desarrollo del Plan de Seguridad
- PTSD Coach** - Educación e Información sobre el TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático)
- Sanvello** - Seguimiento del Estado de Ánimo y la Salud
- What's Up** - Inspiración y Elevación del Estado de Ánimo
- The WRAP** - Bienestar y recuperación

Para la Mente.....4

- Insight Timer** - Meditación
- Stop, Breathe & Think** - Atención Plena
- Color Therapy for Adults** - El Alivio del Estrés
- Lake: Coloring Books** - El alivio del Estrés
- Lumosity** - Mantiene tu Cerebro en Forma
- edX** - Aprendizaje en la Internet
- Kahn Academy** - Aprendizaje en la Internet

Para el Cuerpo.....5

- Fooducate** - Alimentación Saludable
- My Fitness Pal** - Seguimiento de Dieta y Ejercicio
- Plant Nanny** - Seguimiento de Hidratación
- J&J Official 7 Minute Workout** - Aptitud Física

Este guía será revisada y actualizada cada trimestre.
La última revisión fue el **10-03-2019**

Favor de enviar cualquier sugerencia de aplicaciones para ser considerado a AppGuide@kernBHRS.org

My 3 Support Network*

Usted define su red y plan para mantenerse seguro. Con **My 3**, puede estar preparado para ayudarse a sí mismo y comunicarse con otros, cuando tenga pensamientos suicidas.



PTSD Coach

Diseñado para veteranos y miembros del servicio militar que tienen o pueden tener trastorno por estrés postraumático (TEPT). Esta aplicación proporciona a los usuarios información sobre el TEPT, información sobre la atención profesional, la autoevaluación, oportunidades para encontrar apoyo y herramientas que pueden ayudar a los usuarios a manejar el estrés de la vida diaria con el TEPT.



Sanvello

Aplicación popular para el estrés, la ansiedad y la depresión. Use Sanvello para administrar la salud mental diaria con herramientas como el seguimiento del estado de ánimo, la meditación de atención plena y la terapia cognitiva conductual.



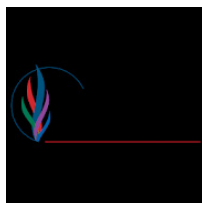
What's Up

Cuando te sienta deprimido, quiera recuperarse o inspirarse, la aplicación What's Up está disponible para leer y asimilar.



The WRAP

Las personas que usan WRAP dicen que les ayuda a sentirse mejor con más frecuencia y mejora la calidad general de sus vidas. Con el tiempo, han descubierto que puede adaptarse fácilmente para hacer frente a cualquier situación en sus vidas, desde tristeza profunda hasta artritis, desde el uso de sustancias hasta escuchar voces, desde ataques de pánico hasta diabetes y lamentar la muerte de un ser querido. En WRAP, creemos que no hay límites para el bienestar y la recuperación.



NOTA: El * indica cuales aplicación son traducidas al Español

Insight Timer*

Popular, aplicación de meditación gratuita. Ayuda a dormir, con la ansiedad y el estrés, a recuperarse de las adicciones, a lograr el amor propio y la compasión. Esta es una comunidad mundial de meditación.



Stop, Breathe & Think*

Meditación y atención plena, para ayudarlo a sentirse fuerte, conectado e inspirado a través de los altibajos de la vida. Votado como la mejor aplicación de salud. Más de 3.5 millones de descargas junto con 11 millones de personas que reportan su control emocional.



Color Therapy for Adults

Herramienta de alivio de estrés para adultos. Un libro de colorear digital, antiestrés para adultos.



Lake: Coloring Books

Colorea feliz. Aplicación para colorear divertida y adictiva que es simple y tiene un diseño divertido. Viene lleno de herramientas para realzar la creatividad.



Lumosity*

¿Quieres poner a prueba tus habilidades de memoria o ejercitar tu cerebro? Prueba este divertido juego de memoria para mejorar tu memoria, velocidad, obtener una mayor precisión y mucho más. Este juego lógico está diseñado para todas las edades, ya que es un juego de prueba de habilidad. Muy divertido juego que disfrutarás.



edX*

Proveedor masivo de cursos abiertos en la red. Organiza cursos de nivel universitario en la red en una amplia gama de disciplinas para estudiantes por todo el mundo. Algunos cursos son gratuitos.



Khan Academy*

Aprenden cualquier cosa con esta aplicación de forma gratuita. ¡Aprenda a usar videos, ejercicios interactivos y artículos en profundidad en una amplia variedad de áreas de contenido!



NOTA: El * indica cuales aplicación son traducidas al Español

Fooducate

Pierde peso con menos comida y una alimentación saludable. Sigue tu progreso y motívate. Fooducate es la única aplicación que ve más allá de las calorías para ayudarlo a perder peso y no recuperarlo.



MY FITNESS PAL*

Una aplicación para teléfonos celulares inteligentes y la red que observa la dieta y el ejercicio para determinar el consumo óptimo de calorías y los nutrientes para alcanzar las metas del usuario. Emplea elementos de gamificación para motivar a los usuarios.



Plant Nanny*

Plant Nanny combina la salud con la diversión para recordarle que beba agua regularmente. La linda planta te acompaña todos los días viviendo en tu teléfono. Para mantenerla viva y ayudarla a crecer, debe darle agua en ciertos períodos de tiempo.



J&J Official 7 Minute Workout

¡Una manera rápida, simple y basada en la ciencia de hacer que cada minuto cuente! 22 entrenamientos predeterminados, que varían en intensidad y duración. Diseñados para ajustarse a su horario.

NOTA: El * indica cuales aplicación son traducidas al Español



Descargos de Responsabilidad

Este folleto está diseñado sólo para fines informativos. No pretende reemplazar a los terapeutas, médicos o medicamentos recetados. Es un recurso para ayudar a localizar aplicaciones que pueden ser útiles en su vida diaria.

Todas las aplicaciones contenidas en esta guía se pueden encontrar en la tienda de aplicaciones de iTunes y la tienda de juegos de Google.



SUICIDE
PREVENTION
LIFELINE

Si tiene pensamientos de suicidio o está
en crisis, comuníquese con la
Línea directa de crisis al
(800) 991-5272 o Marque 911

¿Está usted o conoce a alguien en crisis?

¡La esperanza está a solo una
llamada de distancia!

Llámanos, **nos importa**

LÍNEA DIRECTA DE CRISIS

24 Horas al Día

1-800-991-5272

Marque **711** para **Servicios de
Retransmisión de Telecomunicaciones**

**Servicios de Intervención
y Prevención**

- Desarrollo de habilidades para resolver problemas
- Ansiedad
- Habilidades de Afrontamiento
- Depresión
- Problemas de pareja
- Manejo de la ira (furia, enojo etc.)
- Uso de sustancias



BEHAVIORAL
HEALTH & RECOVERY
SERVICES

www.KernBHRS.org