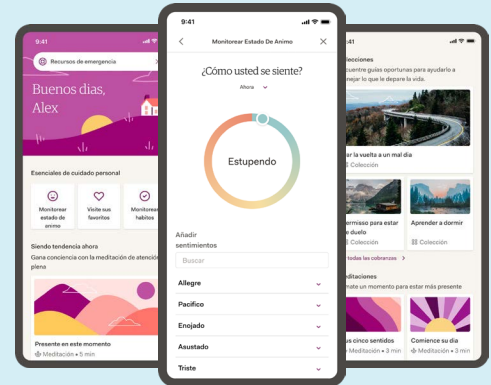


# Conoce Self Care de AbleTo

Ayuda disponible cuando la necesites para reducir la preocupación, el estrés y mejorar el estado de ánimo.



Obtén acceso a técnicas de autocuidado, herramientas para enfrentar dificultades, meditaciones y mucho más, en cualquier momento y lugar. Con Self Care, obtendrás contenido personalizado diseñado para ayudarte a mejorar tu estado de ánimo y cambiar tus perspectivas. Aprovecha las herramientas creadas por médicos que te recomiendan según tus respuestas a una corta evaluación opcional. El objetivo de Self Care es ayudar a que te sientas mejor, y está disponible sin costo adicional como parte de tu Emotional Wellbeing Solutions.

## ¿Estás listo para comenzar?

- Visita: [LiveandWorkWell.com](https://www.liveandworkwell.com), registra tu ID de HealthSafe o accede como invitado con el código de acceso de tu empresa tnga.
- Busca Self Care de AbleTo en tu página de inicio para comenzar.

## Funciones y beneficios



### Seguimiento diario del estado de ánimo

Contesta las preguntas diarias para mantener un registro de tu estado de ánimo actual, identificar patrones y autoevaluar tu avance.



### Herramientas de meditación

Practica métodos clásicos de relajación como la respiración profunda y la visualización positiva en el momento en que lo necesites.



### Colecciones

Desarrolla habilidades para la vida con contenido, herramientas y recursos para las cosas que más te importan: desde el equilibrio entre la vida laboral y personal hasta el sueño, y mucho más.



### Programa personalizado

Verifica tu avance, establece objetivos y continúa avanzando con la ayuda de revisiones semanales. Self Care te ayuda a crear un programa personalizado para apoyar tu trayectoria independiente para lograr una mejor salud mental.

Disponible  
las 24 horas,  
los 7 días de la semana

Confidencial

Sin costo adicional

Self Care de AbleTo no se debe usar para necesidades de atención urgente. Si estás sufriendo una crisis o necesitas atención de emergencia, llama al 911 o acude a la sala de emergencias más cercana. La información que proporciona Self Care sólo tiene fines educativos; no tiene por objeto diagnosticar problemas ni proporcionar tratamiento y no se debe utilizar por sí sola para sustituir la atención de un proveedor de atención médica. Self Care está disponible sin costo adicional para los miembros de 13 años de edad o más. La participación en el programa es voluntaria y está sujeta a los términos de uso de Self Care.