Edición 2.1

La Guía de Compañeros para

Aplicaciones sobre la Salud Conductual

“Probadas y Sugeridas” por Consumidores de Servicios de KernBHRS

BEHAVIORAL HEALTH&RECOVERY SERVICES
Un programa de MHSA

ayuda @ la mano™
TU CONEXIÓN AL CUIDADO

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 eliminar la molestia de buscar entre 100s de aplicaciones disponibles en la internet. Hemos investigado y utilizado las aplicaciones personalmente, encontrándolas útiles en varios temas de interés tal como el ejercicio, nutrición, educación, salud emocional, relajación y atención plena.

Este folleto será revisado y actualizado semestralmente.
La última revisión fue **12-01-2019**

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

Para aplicaciones archivadas

Índice

Bienestar y Salud Conductual.....3
Safety Plan
Sanvello
Anxiety Coach
What's Up
SAM

Para la Mente.....4
Insight Timer
Stop, Breathe & Think
Happy Color
Lumosity
Khan Academy
SuperBetter

Para el Cuerpo 5
Fooducate
My Fitness Pal
Plant Nanny 2
Rise Up & Recover
Eat Breathe Thrive

Para Recuperación 6
The WRAP
The Virtual Hope Box (VHB)
Clean Time
I Take Control
Smoke Free

Para Veteranos 7
PTSD Coach
Mindfulness Coach
Anger & Irritability Management Skills (AIMS)
Moving Forward
Life Armor

Para Dormir 8
CBT-I Coach
Dream EZ
Rain Rain Sleep Sounds
Soothing Sleep Sounds

Bienestar y Salud Conductual

Safety Plan
Es importante tener un plan establecido que pueda ayudarlo o guiarlo en los momentos difíciles. Un Plan de Seguridad puede ayudarlo a sobrellevar y mantenerlo a salvo. A través de esta aplicación, usted puede personalizar sus propias señales de advertencia que le indican que puede estar desarrollando una crisis; estrategias de afrontamiento para lidiar con impulsos suicidas; lugares de distracción; amigos y familiares con quienes puede comunicarse; profesionales a los que puede llamar; métodos para hacer que su ambiente sea seguro; y tienes razones importantes para vivir.

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

Anxiety Coach
Es una aplicación de autoayuda que aborda los miedos y las preocupaciones utilizando estrategias de TCC. La aplicación lo guía a través de una lista de actividades temidas y lo ayuda a dominarlas, lo que genera menos miedo y preocupación. La aplicación incluye herramientas para una autoevaluación de gravedad, hacer un plan y ver su progreso.

What's Up *
What's up? es una fantástica aplicación gratuita que utiliza algunos de los mejores métodos de CBT (Terapia Cognitiva Conductual) y ACT (Terapia de Compromiso de Aceptación) para ayudarle a hacer frente a la depresión, ansiedad, estrés y más. La aplicación cuenta con un diseño hermoso y moderno, encabezados simples y métodos fáciles de seguir para ayudarle a navegar a lo que más le ayuda.

SAM
SAM lo ayudará a comprender las causas de su ansiedad, controlar sus pensamientos y comportamientos ansiosos y controlar su ansiedad através de ejercicios de autoayuda y reflexión privada.

*** *La aplicación está disponible en 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 y 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.

Happy Color *
Encuentra diferentes páginas para colorear únicas con animales, unicornios, mandalas y muchos más. Colorea y vuelve a colorear tus fotos favoritas. Redescubre la relajación simple y la alegría de colorear.

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.

Khan Academy *
Aprenda 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!

SuperBetter
Esta aplicación desarrolla la capacidad de recuperación: la capacidad de mantenerse fuerte, motivado y optimista incluso ante los cambios y los desafíos difíciles. Jugar a SuperBetter desbloquea el potencial heroico para superar situaciones difíciles y alcanzar los objetivos más importantes.

** La aplicación está disponible en Español*

Para el Cuerpo

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 calóricas y los nutrientes para alcanzar las metas del usuario. Emplea elementos de gamificación para motivar a los usuarios.

Plant Nanny 2 *
Esta es una aplicación de recordatorio de agua con un toque especial. Te da una adorable planta de dibujos animados para cuidar. Cada vez que bebes agua, ayudas a que la planta crezca.

Rise Up & Recover *
Si tienes problemas con la comida, la dieta, el ejercicio y la imagen corporal, esta es la aplicación para ti. Basado en la tarea de auto control, una piedra angular de la terapia cognitiva conductual (TCC), está diseñada como una aplicación conveniente y fácil de usar que se ha utilizado millones de veces en todo el mundo.

Eat Breathe Thrive
Eat Breathe Thrive es una aplicación que te ayuda a superar los desafíos relacionados con la alimentación y la imagen corporal, como comer en exceso, hacer dieta y hacer ejercicio en exceso. Si te estás recuperando de un trastorno alimentario o estás luchando con una alimentación emocional, ¡esta aplicación es para ti!

*** *La aplicación está disponible en Español*

The WRAP
Las personas que usan WRAP dicen que les ayuda a sentirse mejor con más frecuencia y mejora su calidad de vida en general. Con el tiempo, descubrieron que se puede adaptar fácilmente para hacer frente a cualquier situación en sus vidas, como tristeza profunda, artritis, uso de sustancias, escuchar voces, ataques de pánico, diabetes y dolor. En WRAP, no hay límites para el bienestar y la recuperación.

The Virtual Hope Box (VHB) *
Esta aplicación para teléfonos inteligentes está diseñada para ser utilizada por los consumidores y sus proveedores de salud conductual como un accesorio para el tratamiento. El VHB contiene herramientas simples para ayudar a los pacientes con afrontamiento, relajación, distracción y pensamiento positivo. Los pacientes y los proveedores pueden trabajar juntos para personalizar el contenido de VHB en el teléfono inteligente del consumidor de acuerdo con sus necesidades específicas.

Clean Time
Esta aplicación es un contador diario para cualquier persona que se recupere del alcohol, las drogas, comer en exceso, jugar o fumar. También se puede usar para realizar un seguimiento del tiempo en un evento. Personalice la aplicación con su nombre, fecha y de qué se está recuperando.

I Take Control
A través de esta aplicación, los usuarios pueden autocontrolar cualquier tentación de alimentación compulsiva, como el estado de ánimo, la ingestión de alimentos y los impulsos. Los usuarios también pueden configurar recordatorios para registrar estos comportamientos. La aplicación está diseñada para analizar las relaciones entre los desencadenantes y los episodios compulsivos y predecir cuándo las personas podrían estar en riesgo de alimentación compulsiva.

Smoke Free *
Esta aplicación desarrollada por la ciencia contiene más de 20 técnicas diferentes basadas en evidencia para ayudarlo a no fumar. Puede hacer un seguimiento de cuánto dinero ha ahorrado, cuántos cigarrillos no ha fumado, cuánto tiempo ha estado sin fumar, cuánta vida ha recuperado y cómo está mejorando su salud.

*** *La aplicación está disponible en Español*

Para Veteranos

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.

Mindfulness Coach
Se ha demostrado que la atención plena es efectiva para reducir el estrés, mejorar el equilibrio emocional, ayudar con la ansiedad y la depresión y hacer frente de manera más efectiva al dolor crónico. Esta aplicación fue desarrollada para ayudarlo a aprender cómo practicar la atención plena a través de ejercicios, información y un registro de seguimiento para que pueda optimizar su práctica. Puede ayudar con ansiedad, depresión, dolor de cabeza, TEPT y estrés.

Anger & Irritability Management Skills (AIMS)
Esta aplicación está diseñada para cualquier persona que esté lidiando con problemas de ira. La aplicación proporciona a los usuarios educación sobre el enojo, oportunidades para encontrar apoyo, cómo crear un plan de manejo del enojo, seguimiento del enojo y herramientas para ayudar a manejar las reacciones de enojo. Puede ayudar con la ira, el estado de ánimo y el TEPT.

Moving Forward
La aplicación está diseñada para veteranos y miembros del servicio, pero es útil para cualquier persona con problemas estresantes. Es especialmente útil para manejar desafíos como regresar a la vida civil, equilibrar la vida escolar y familiar, dificultades financieras, problemas de relación, decisiones profesionales difíciles y hacer frente a las lesiones físicas. Esta aplicación se puede usar sola o en combinación con el curso en línea gratuito.

Life Armor
La tecnología de pantalla táctil permite a los usuarios buscar información sobre 17 temas, que incluyen sueño, depresión, problemas de relación y estrés postraumático. Esta aplicación gratuita ayuda con la ra, la ansiedad, las preocupaciones familiares, la depresión, el TEPT y los problemas de sueño.

***** *La aplicación está disponible en Español*

CBT-I Coach
Esta aplicación es para personas que participan en la terapia de procesamiento cognitivo (CPT), una psicoterapia basada en evidencia para el TEPT. Para los consumidores, esta aplicación está diseñada para mejorar el compromiso y la participación en CPT y mejorar los resultados del tratamiento.

Dream EZ
Esta aplicación para teléfonos inteligentes está diseñada para ayudar a una persona a "reescribir" sus pesadillas para que disminuyan en intensidad y frecuencia. Utiliza los principios de la terapia de ensayo de imágenes (IRT) para la reducción de pesadillas para ayudar a los usuarios a cambiar sus pesadillas en sueños menos perturbadores para que puedan dormir mejor.

Rain Rain Sleep Sounds
¡Rain Rain® te ayuda a conciliar el sueño rápidamente! Deje que más de 100 sonidos interminables de alta calidad lo adormezcan rápidamente, con más sonidos agregados todo el tiempo. Mezcle y combine cualquier sonidos. Guarde sus combinaciones favoritas.

Soothing Sleep Sounds
Esta aplicación proporciona una hermosa biblioteca de sonidos de alta calidad grabados de forma natural. Imagínese quedarse dormido con una suave lluvia en una selva costera de Oregon, olas en una playa, grillos sudafricanos, una cálida fogata o campanas de viento encantadoras.

***** *La aplicación está disponible en Español*

Todas las aplicaciones incluidas en este folleto están disponibles

Available on the App Store

Get it on Google play

Las aplicaciones en este folleto no son selecciones oficiales del proyecto Help@Hand. Este folleto fue creado por el Condado de Kern con fondos de Help@Hand. El condado que le ofreció este folleto, puede no ser un participante oficial de Help@Hand. Para más información, visite helpathandca.org.

the warmline

MENTAL HEALTH PEER-RUN WARMLINE

7 a.m. – 11 p.m.
¡cada día!

Como pares con experiencia vivida de desafíos de salud mental, brindamos apoyo emocional y referencias a recursos. ¡Llama o chatea con nosotros en la internet!

1-855-845-7415

www.mentalhealthsf.org

mhasf
MENTAL HEALTH ASSOCIATION OF SAN FRANCISCO

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.

Algunas aplicaciones en esta guía pueden tener cargos asociados y compras en la aplicación disponibles. Es importante tener en cuenta que todas las aplicaciones de este folleto se eligieron en parte en función de las funciones disponibles en la versión gratuita. No respaldamos la compra de complementos para ninguna aplicación. Hacerlo sería bajo su propio riesgo.

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

¿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
- Uso de sustancias

BEHAVIORAL HEALTH&RECOVERY SERVICES
Un programa de MHSA

www.KernBHRS.org

CONSUMER FAMILY LEARNING CENTER
AN MHSA PROGRAM

JUNTOS EN LA RECUPERACIÓN

La recuperación es algo por lo que no deberías pasar solo.

El Consumer Family Learning Center está aquí para ofrecer apoyo a personas de 18 años o más cuyas vidas se han visto afectadas por enfermedades mentales y / o uso de sustancias. El apoyo es proporcionado por otros que tienen sus propias experiencias de recuperación. Este no es otro plan de tratamiento. El CFLC es una comunidad. Con sus innumerables clases, grupos de apoyo y actividades, ofrece a sus miembros un espacio seguro para aprender más sobre sus enfermedades, construir amistades duraderas y explorar su pasión.

Llame al 661-868-7550 para obtener más información.

"Inmediatamente descubrí la aceptación. Finalmente me había vuelto capaz de manejar mi enfermedad mental, no solo mis síntomas. Comencé a ser voluntario, encontrando un propósito en mi pasado experiencias con enfermedades mentales. Ahora me encontré a mi misma y una recuperación más que increíble."

Charlie
Miembro de CFLC

Encuentre su nueva normalidad

El CFLC tiene docenas de grupos, clases y actividades para que pueda conectarse con otros y construir su propio camino hacia la recuperación. Todo lo que tiene que hacer es elegir los que mejor se adapten a sus necesidades.

1 OBTENER APOYO

Se necesita una comunidad para ayudar a una persona a alcanzar la recuperación. Encuentre su red de soporte a través de uno de nuestros grupos o clases de soporte.

2 APRENDE A SER CREATIVO

Se ha demostrado que aprovechar su lado creativo ayuda a reducir los síntomas de su enfermedad mental. Desde el arte y la música hasta la tecnología, explore una nueva pasión o pasatiempo.

3 CONSTRUYE TU FUTURO

Obtenga las habilidades y la confianza para volver a salir. Voluntario, aprenda lo que se necesita para conseguir un nuevo trabajo o conocer nuevos amigos en uno de nuestros eventos sociales.

4 DIVIÉRTETE

La recuperación se trata de reconectarte contigo mismo y con los que te rodean. Déjate llevar, únete a una clase o dos y descubre tu nueva normalidad.

BEHAVIORAL HEALTH&RECOVERY SERVICES

Crisis Hotline 1-800-991-5272
Suicide Prevention Hotline 1-800-273-8255

El Consumer Family Learning Center es parte de KernBHRS y está financiado por la Ley de Servicios de Salud Mental (MHSA).

2001 28th St., Torre sur, 1er piso
Bakersfield, CA 93301

661-868-7550

www.KernBHRS.org/cflc