



Su momento, en cualquier momento

Pruebe la aplicación Calm para cuidar de usted mismo y dormir mejor

Calm es una aplicación que usa la meditación y la atención plena para disminuir el estrés, reducir la ansiedad y mejorar la calidad del sueño. Los miembros adultos pueden conseguir la aplicación Calm en kp.org/appsautocuidado. Estas son las características de Calm:

- Aplicación para meditar y dormir más destacada.
- Seleccionada especialmente por los médicos de Kaiser Permanente.
- Confidencial y fácil de usar.



Los miembros adultos pueden conseguir la aplicación Calm sin costo

Implementar la atención plena con Calm puede ayudarle a generar resiliencia y a mejorar su salud emocional y su bienestar generales. Cualquiera puede beneficiarse de Calm. Además, la aplicación ofrece algo para cada persona, como los siguientes recursos:

- Una nueva meditación de 10 minutos todos los días.
- Meditaciones guiadas para la ansiedad, el estrés, la gratitud y más.
- Historias para dormir (cuentos relajantes para dormir destinados a adultos).
- Música para concentrarse, relajarse y dormirse.
- Clases magistrales de Calm a cargo de celebridades y expertos conocidos en todo el mundo.

La aplicación Calm no se encuentra disponible para miembros de KP Washington en este momento.

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones norte y sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D. C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101

Consiga la aplicación Calm ahora mismo
en kp.org/appsautocuidado