



RECURSOS DE SALUD MENTAL Y BIENESTAR

para empleados de Stanford Health Care

¡Hagamos de cada día uno mejor y más brillante! Stanford Health Care ofrece recursos y programas que nos ayudan a cada uno de nosotros a fortalecer nuestra propia resistencia interna y a obtener el apoyo que necesitamos cuando lo necesitamos. Los recursos incluidos aquí son completamente confidenciales y muchos son gratuitos. Acceda a todos ellos desde el sitio de HealthySteps site en shc.healthysteps4u.org/mental-health-substance-use/mental-health-resources.

Programas para todos los empleados

Beneficio	Dónde comenzar	Acerca del programa
EAP de Beacon	1.855.281.1601 achievementsolutions.net/shclpch	Asistencia para el manejo del estrés, fortalecimiento de relaciones, equilibrio entre trabajo y vida, duelo, pérdida y más. Los empleados pueden recibir hasta diez (10) sesiones del EAP por problema, por año, sin costo.
CafeWell	healthysteps@stanfordhealthcare.org wellness.healthysteps4u.org Asistencia técnica: 1888.774.6680	Conecta a usuarios con recursos e incentivos personalizados y ayuda a que actúen para lograr sus objetivos en bienestar total y salud física, emocional y financiera.
Stanford Faculty Help Center	1.650.723.4577 helpcenter@lists.stanford.edu	Ofrece una variedad de servicios a la comunidad de Stanford incluidos asesoramiento confidencial, talleres, grupos de discusión y conversaciones facilitadas.
Headspace	healthyliving.stanford.edu	Se facilita la meditación, enseñando a los usuarios habilidades para la meditación y consciencia en tan solo unos pocos minutos por día. Los empleados de SHC pueden usar sus fondos de asistencia educativa para compensar el costo del programa.
Pause a Moment (PAM)	pam.stanford.edu	Plataforma web gratuita de bienestar para el personal médico. PAM proporciona recomendaciones personalizadas y herramientas para los síntomas de agotamiento, estrés, ansiedad, trauma y depresión.
Kurbo	kurbo.com/shc	Programa de entrenamiento que ayuda a adolescentes y niños a desarrollar hábitos más sanos para la vida.
Omada	omadahealth.com/healthysteps	Personalizado para ayudar a los miembros a alcanzar sus objetivos en salud, ya sea perder peso, reducir la presión arterial o controlar la diabetes tipo 2.
Bright Horizons	www.backup.brighthorizons.com 1877.242.2737	Atención de respaldo para niños y adultos mayores (electiva sin costo adicional).

Programas para empleados en planes de Aetna (POS II y SHCA)

Beneficio	Dónde comenzar	Acerca del programa
Meru	www.meruhealth.com/shc-lpch	Terapia para síntomas de ansiedad, depresión y agotamiento. Programa virtual de 12 semanas y programa de orientación de 8 semanas.
AbleTo	1.844.330.3648	Acceso a servicios de salud virtuales con personal altamente capacitado y terapeutas profesionales con licencia que usan tratamiento a corto plazo en solo 8 semanas.
ArrayAtHome	arraybc.com/patients 1800.442.8938	Servicios de salud conductual por televideo. De 5 años en adelante.
MDLive	mdlnext.mdlive.com/behavioral-health 1855.824.2170	Servicios de salud conductual por televideo. De 10 años en adelante.
Salud mental de Teladoc	www.teladoc.com/aetna 1855.835.2362	Servicios de salud conductual por televideo. De 13 años en adelante.
Red de salud conductual de Aetna	1800.424.4047	La línea de la red de salud conductual de Aetna está disponible las 24 horas del día. Aetna proporciona respuestas en crisis y conexiones con atención para pacientes internos o externos.
MindCheck	www.mindchecktoday.com	Herramientas en línea para mejorar su bienestar emocional. Mida su tranquilidad y reciba recursos para mantener una perspectiva positiva.

Programas para empleados de SHCA solamente

Beneficio	Dónde comenzar	Acerca del programa
Pacific Anxiety Group	www.pacificanxietygroup.com 1650.762.8352	Experiencia en el tratamiento de ansiedad, estrés y depresión en niños y adultos.
Penninsula Behavioral Health	www.penbh.com 1650.308.9215	Tratamiento basado en la evidencia adecuado a sus características únicas, culturas y preferencias. Para todas las edades.
Portola Wellness	www.portolawellness.com/ 1.650.469.1360	Ofrece una amplia gama de servicios, incluida psicoterapia, manejo de medicamentos y estrategias de tratamiento combinadas. Para todas las edades.

Programas para empleados con planes de Kaiser

Beneficio	Dónde comenzar	Acerca del programa
Reciba asesoramiento por atención las 24 horas del día	Norte de CA: (800) 464-4000 Sur de CA: (800) 900-3277	Acceso directo a servicios de intervención por crisis y crisis por teléfono las 24 horas del día, en los que proveedores de salud mental están disponibles para realizar evaluaciones y disponer la atención inmediata.
Wellness Coaching	kp.org/coaching 1866.862.4295	Los asesores de bienestar pueden ayudar a los miembros a comenzar, sobrellevar obstáculos y lograr sus objetivos; incluso reducir el estrés, dejar de fumar y más.
Tome una clase	kp.org/classes	Elija entre clases de salud y grupos de apoyo situados en los centros de Kaiser.
Aplicación móvil Calm	kp.org/selfcareapps	Una aplicación para meditación y sueño diseñada para ayudar a manejar el estrés, reducir la ansiedad y que proporciona recursos personalizados para medicamentos, relajación y consciencia.
Aplicación móvil myStrength	kp.org/selfcareapps	Herramienta de bienestar digital para salud conductual y emocional dirigida a mejorar la consciencia y ayudarnos a adaptarnos a la vida. Los miembros pueden acceder a una variedad de temas de bienestar o trabajo en programas guiados a su propio ritmo.
Recursos para el cuidado personal	kp.org/health-wellness	Programas que incluyen asesoramiento para nutrición, abuso de sustancias y dependencia de alcohol, reducción del estrés, aptitud física, dejar de fumar y prevención de lesiones. Los miembros también pueden realizar evaluaciones y compartir los resultados con sus médicos.

ACTUALIZADO EN FEBRERO DE 2022