



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.

Los servicios mencionados anteriormente no son beneficios de su plan de salud ni están sujetos a los términos establecidos en su *Evidencia de Cobertura* (Evidence of Coverage) ni en otros documentos del plan. Estos servicios pueden suspenderse en cualquier momento y sin previo aviso.

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