



Este folleto se revisará y actualizará bimestralmente. La última revisión fue en marzo de 2020.

[helpathand@dmh.lacounty.gov](mailto:helpathand@dmh.lacounty.gov)



Si tienes pensamientos de suicidio o estas en crisis, comunícate a la

## Línea Nacional de Prevención de Suicidio

(800) 273-8255  
o Marca 911

Aprende más sobre los servicios de salud mental en el Condado de L.A.



PARA AYUDA 24/7,  
POR FAVOR LLAME A  
NUESTRA LINEA ACCESS  
AL (800) 854-7771  
o  
TEXT "LA" a 741741

# Bienestar en sus Propios Terminos

Aplicaciones –  
Guía para el  
Bienestar



### Condición:

Este folleto está diseñado solo para uso informativo y las aplicaciones a las que se hace referencia no deben utilizarse como sustituto del asesoramiento e información profesional de terapeutas, médicos y/o asesores financieros. El folleto es un recurso para ayudar con la localización de aplicaciones que puedes encontrar útiles en tu vida diaria. No respaldamos ninguna compra en la aplicación. EL USO DE ESTAS APLICACIONES ES A DISCRECIÓN DEL USUARIO Y DE SU PROPIA RESPONSABILIDAD.



Para información adicional visite:  
<https://dmh.lacounty.gov/>

El uso del logo de Help@Hand y el logo de LACDMH no implica ninguna afiliación, ni el respaldo de productos, otras organizaciones, o iniciativas.

## INTRODUCTION

Las aplicaciones enumeradas aquí, para su consideración, son una guía rápida de los recursos disponibles para promover el bienestar en simple actividades diarias.

Usted puede encontrar estas aplicaciones útiles para hacer ejercicio, nutrición, educación, salud emocional, relajación y la práctica de la concentración plena. Hemos simplificado las cosas para que no tengas que ordenar 100s (cientos) de las aplicaciones disponibles para mejorar tu bienestar. Estas son un conjunto inicial de aplicaciones basadas en las ideas recibidas de la comunidad. Otras pueden ser aproximadas.

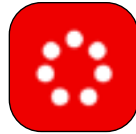


**ML = Multiple Languages**

\*Todas las aplicaciones enumeradas aquí tienen una versión gratuita. Para evitar cargos, no introduzca (no proporcione) la información de su tarjeta de crédito.

## APLICACIONES PARA CONSIDERAR\*

### Bienestar Físico



#### 7-Minute Workout **ML**

Para el acceso a entrenamientos guiados para cualquier nivel de actividad



#### Fooducate

Para crear tu caja de herramientas de dieta saludable



#### Headspace **ML**

Para el acceso a meditaciones guiadas y actividades de concentración plena

### Bienestar Emocional



#### Happify **ML**

Para jugar juegos que ayudan a reducir el estrés, para superar los pensamientos negativos y para aumentar la resistencia



#### MindShift **ML**

Para el acceso a recursos que ayudan a controlar la ansiedad



#### Happy Color™ - Color by Number

Para involucrarse en actividades de colorear como una estrategia positiva de adaptación

### Bienestar Intelectual



#### Hoopla **ML**

Para el acceso a libros electrónicos, música, audiolibros, y películas



#### Khan Academy **ML**

Para aprender en línea con ejercicios y videos interactivos



#### Luminosity **ML**

Para mejorar la memoria y aumentar el enfoque con los juegos de entrenamiento cerebral

### Bienestar Fianciero



#### DPSS Mobile **ML**

Para llenar formularios y evitar un viaje a la oficina



#### Keeper **ML**

Para almacenar y administrar contraseñas de forma segura



#### Mint **ML**

Para desarrollar y manejar un presupuesto personal