

Obtenga el apoyo en salud emocional que desea y merece



Con poco o ningún costo para usted

Descubra MyStrength, un programa digital flexible y cómodo con herramientas probadas y apoyo específico para el estrés, la depresión, el sueño y mucho más.

MyStrength le proporciona:



Un plan personalizado.

Responda a una serie de preguntas y MyStrength creará un plan diseñado exclusivamente para usted.



Teleterapia a su manera.

Contacte con un terapeuta certificado de su elección con cita previa los 7 días de la semana desde la comodidad de su hogar.



Contenidos y recursos digitales recomendados.

Explore actividades y herramientas autoguiadas basadas en sus objetivos y necesidades.

Teladoc Health® se toma muy en serio su privacidad. Su información de salud está protegida por las leyes federales y estatales, incluyendo HIPAA. Consulte nuestro [Aviso de prácticas de privacidad](#) para obtener más información sobre cómo Teladoc Health utiliza su información de salud.

Comience ahora mismo

Puede unirse visitando Strength.Livongo.com/KAISERMSC o llamando al **800-945-4355** y use el código de registro: **KAISERMSC**

MyStrength no es un proveedor de atención médica y no proporciona asesoría, diagnóstico ni tratamiento médico. Los instructores cuentan con la certificación de la National Board for Health & Wellness Coaching, y los guías tienen una licenciatura y capacitación en interacción con la salud mental basada en pruebas; los instructores y los guías no son profesionales de la salud mental certificados. Las consultas de salud mental son realizadas por profesionales de salud mental certificados empleados o contratados por Teladoc Health Medical Group, P.A. Los servicios de gestión de crisis son realizados por Vibrant Emotional Health u otro socio externo de Teladoc Health, Inc. Consulte las Condiciones de servicio de MyStrength para obtener más información.