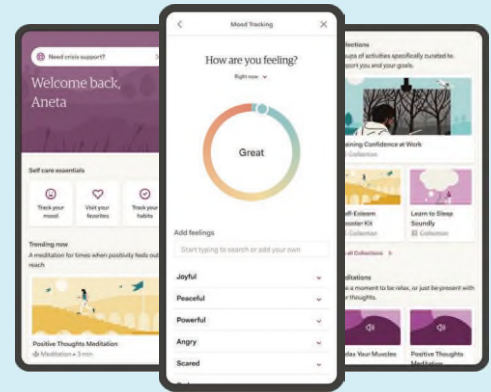


Say hello to Self Care from AbleTo

On-demand help for reducing worry, stress and improving mood.



Get access to self-care techniques, coping tools, meditations and more – anytime, anywhere. With Self Care, you’ll get personalized content that’s designed to help you boost your mood and shift your perspectives. Tap into tools created by clinicians that are suggested for you based on your responses to a short optional assessment. Self Care is here to help you feel better – and it’s available at no additional cost to you as part of your Optum Behavioral Health Benefits.

Ready to get started?

Visit ableto.com/begin

Company access code:
RSI.

Features and benefits



Daily mood tracking.

Answer daily questions to record your current mood, identify patterns and self-assess your progress.



Collections.

Build life skills with curated content, tools and resources for the stuff that matters most to you – from work life balance and sleep, and much more.



Meditation tools.

Explore classic methods of relaxation – like deep breathing and positive visualization – in the moment when you need them.



Personalized roadmap.

Track your progress, set goals and make strides through weekly check-ins – Self Care helps you create a roadmap to support your self-guided journey to better mental health.

Available 24/7.

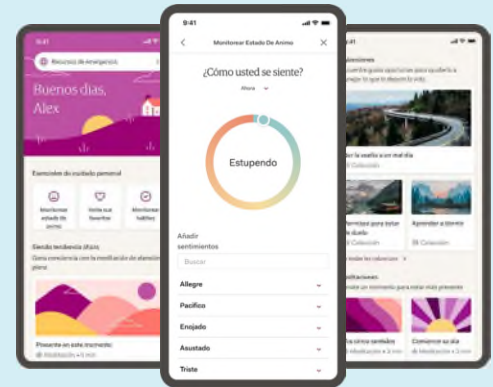
Confidential.

No extra cost.

Self Care by AbleTo should not be used for urgent care needs. If you are experiencing a crisis or need emergency care, call 911 or go to the nearest emergency room. The information contained within Self Care is for educational purposes only; it is not intended to diagnose problems or provide treatment and should not be used on its own as a substitute for care from a provider. Self Care is available to members ages 13+ at no additional cost. Participation in the program is voluntary and subject to the Self Care terms of use.

Conoce Self Care de AbleTo

Ayuda disponible cuando la necesites para reducir la preocupación, el estrés y mejorar el estado de ánimo.



Obtén acceso a técnicas de autocuidado, herramientas para enfrentar dificultades, meditaciones y mucho más, en cualquier momento y lugar. Con Self Care, obtendrás contenido personalizado diseñado para ayudarte a mejorar tu estado de ánimo y cambiar tus perspectivas. Aprovecha las herramientas creadas por médicos que te recomiendan según tus respuestas a una corta evaluación opcional. El objetivo de Self Care es ayudar a que te sientas mejor, y está disponible sin costo adicional como parte de tu Optum Behavioral Health Benefits.

¿Estás listo para comenzar?

Visita: ableto.com/begin

Código de acceso de la empresa: **RSI.**

Funciones y beneficios



Seguimiento diario del estado de ánimo

Contesta las preguntas diarias para mantener un registro de tu estado de ánimo actual, identificar patrones y autoevaluar tu avance.



Colecciones

Desarrolla habilidades para la vida con contenido, herramientas y recursos para las cosas que más te importan: desde el equilibrio entre la vida laboral y personal hasta el sueño, y mucho más.



Herramientas de meditación

Practica métodos clásicos de relajación como la respiración profunda y la visualización positiva en el momento en que lo necesites.



Programa personalizado

Verifica tu avance, establece objetivos y continúa avanzando con la ayuda de revisiones semanales. Self Care te ayuda a crear un programa personalizado para apoyar tu trayectoria independiente para lograr una mejor salud mental.

**Disponible
las 24 horas,
los 7 días de la semana**

Confidencial

Sin costo adicional

Self Care de AbleTo no se debe usar para necesidades de atención urgente. Si estás sufriendo una crisis o necesitas atención de emergencia, llama al 911 o acude a la sala de emergencias más cercana. La información que proporciona Self Care sólo tiene fines educativos; no tiene por objeto diagnosticar problemas ni proporcionar tratamiento y no se debe utilizar por sí sola para sustituir la atención de un proveedor de atención médica. Self Care está disponible sin costo adicional para los miembros de 13 años de edad o más. La participación en el programa es voluntaria y está sujeta a los términos de uso de Self Care.