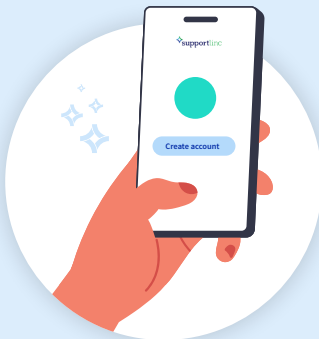


Acceso simple y fácil

Cuide su salud mental y su bienestar general con una atención ágil y personalizada. Conéctese fácilmente con un consejero o explore programas autoguiados y acceda a recursos y recomendaciones adaptados a sus necesidades.

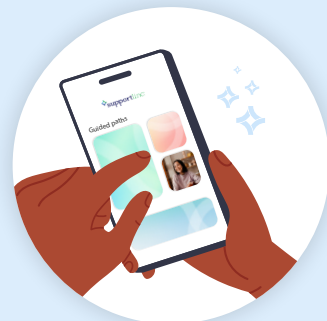


1. Acceda a su plataforma web o a la aplicación móvil.

Visite **mysupportlinc.com** o abra la aplicación móvil, seleccione Crear cuenta, ingrese su código de grupo y configure sus preferencias para crear su panel personalizado. Solo deberá ingresar el código de grupo una vez. ¿Ya tiene una cuenta? Inicie sesión con su nombre de usuario y contraseña para disfrutar esta nueva experiencia.

2. Explore herramientas y opciones de atención personalizadas.

Desde su panel, acceda a recursos que se adaptan a sus intereses: envíe mensajes de texto a un profesional médico con licencia, programe una sesión de consejería u orientación, únase a un grupo virtual, comience un programa autoguiado y utilice la función de búsqueda mejorada para encontrar apoyo adicional.



3. Dé el siguiente paso hacia un mayor bienestar.

Realice revisiones breves, registre su estado de ánimo, participe en ejercicios interactivos y practique técnicas de atención plena. **Siempre encontrará apoyo a solo unos clics de distancia.**

Para obtener más información, consulte la sección de preguntas frecuentes. ▶

Inicie sesión hoy para dar el siguiente paso en su camino hacia el bienestar

888-881-5462

mysupportlinc.com

código de grupo: GCPS



Preguntas frecuentes



- 1. ¿Cómo personalizo mi panel?** Cuando inicie sesión por primera vez, seleccionará los temas y objetivos que son más importantes para usted. Su panel se actualizará automáticamente con recomendaciones que contribuyan a su bienestar. Puede ajustar sus preferencias en cualquier momento desde la configuración.
- 2. ¿Cómo administro las notificaciones y los recordatorios?** Puede ajustarlos en cualquier momento desde la configuración de su cuenta, seleccionando cuáles desea recibir y con qué frecuencia.
- 3. ¿Qué son los recorridos guiados y cómo funcionan?** Son programas paso a paso creados por expertos en salud mental. Lo ayudan a concentrarse en un tema a la vez y avanzar de manera constante hacia sus objetivos de bienestar.
- 4. ¿Cómo utilizo la función de seguimiento del estado de ánimo?** Registre cómo se siente en cualquier momento con un solo toque desde su panel. Con el tiempo, comenzará a identificar patrones y factores desencadenantes que pueden ayudarlo a manejar sus emociones.
- 5. ¿Qué son las revisiones y evaluaciones de salud mental?** Estas evaluaciones breves, desarrolladas por expertos, le proporcionan resultados inmediatos y le sugieren los próximos pasos o recursos en función de sus necesidades.
- 6. Tengo problemas con mi cuenta. ¿A quién debo dirigirme para pedir ayuda?** Puede enviar un correo electrónico a contact@curalinc.com para recibir asistencia de nuestro equipo de soporte.
- 7. ¿Se protege la confidencialidad de mi información?** Sí. Nadie sabrá que ha utilizado el programa sin su autorización por escrito, a menos que la ley exija lo contrario. Su información está protegida con estrictas medidas de seguridad y no se comercializa ni se divulga a terceros.

Inicie sesión hoy para dar el siguiente paso en su camino hacia el bienestar

888-881-5462

mysupportlinc.com

código de grupo: GCPS

