

myStrength: Programa de Bienestar Mental COVID-19 Gratis

Desde ahora hasta el 30 de septiembre, Beacon Health Options ofrece a los socios de Amida Care acceso gratuito al contenido de su portal de Internet y aplicación digital [myStrength COVID-19 and Mental Wellness](#) (miFortaleza COVID-19 y Bienestar Mental). Este singular programa de salud emocional está diseñado para ayudar a todos los que estén luchando con la incertidumbre del COVID-19. Su extensa biblioteca de artículos, vídeos y recursos digitales de aprendizaje (eLearning), tiene como objetivo ayudar a los socios a superar los desafíos, incluyendo un mayor nivel de estrés y ansiedad, sentimientos de aislamiento y apoyo para los padres, mientras las familias trabajan y aprenden juntas, bajo el mismo techo.

Con los recursos de myStrength COVID-19 and Mental Wellness, puedes dar seguimiento a tu estado de ánimo; encontrar vídeos, artículos y citas inspiracionales, y trabajar a tu propio ritmo en los programas digitales de aprendizaje. Además, myStrength es seguro y confidencial. Los socios de Amida Care y sus familias tienen acceso gratuito a todo el contenido acerca del COVID-19 hasta el 30 de septiembre de 2020 (pero debes inscribirte antes del 31 de agosto para tener acceso en septiembre).

Para inscribirte, visita: <https://bh.mystrength.com/beaconcovidsupport>