

La aplicación y portal para miembros AllOne Health— **Acceso instantáneo a su programa de asistencia**

Cuidar su salud mental debe ser sencillo, con apoyo y siempre a su alcance. Por eso creamos la aplicación y portal para miembros AllOne Health, para que le sea más fácil que nunca acceder a la atención que necesita, cuando la necesita.

Ya sea que esté enfrentando los desafíos de la vida, buscando recursos o simplemente necesite hablar con alguien, estamos aquí para ayudarle.

QUÉ ENCONTRARÁ

Asesoría virtual simplificada

Programe usted mismo sus sesiones de asesoramiento virtual directamente a través de la aplicación.

Izzy, su navegador de salud mental con inteligencia artificial

Reciba orientación y apoyo personalizado en tiempo real.

Recursos de autoayuda disponibles a solicitud

Explore la terapia autoguiada (iCBT), artículos, videos, evaluaciones y herramientas.

Servicios de atención familiar y apoyo al estilo de vida

Solicite referencias para cuidado infantil, cuidado de ancianos, legal, consulta financiera, asistencia personal y apoyo médico.

Apoyo humano real

Asistencia en vivo 24/7, siempre cerca de usted cuando quiera hablar con alguien.

CÓMO FUNCIONA

1. **Descargue la aplicación AllOne Health** usando la [Apple App Store](#) o [Google Play Store](#), o visita allonehealth.com/portal.
2. **Regístrese** usando el código del portal y la app. La dirección de correo electrónico y la contraseña utilizadas para crear su cuenta funcionarán tanto para la app como para el portal para miembros.
3. **Empiece a explorar** – Agende sesiones, chatee con Izzy y descubra recursos que apoyan su salud integral.

**Algunas características aún no están completamente traducidas.*



Descargue la aplicación y dé el primer paso

No importa en qué etapa de su camino se encuentre, aquí encontrará apoyo, porque su salud mental merece una atención fácil de obtener, siempre disponible y centrada en usted.



Comuníquese con AllOne Health
Llame: 800-451-1834
Visita: allonehealth.com/portal
Código del portal y la app: **tehama**

ALLONE
HEALTH