



Painted Brain apoyó en el desarrollo de este folleto. Se revisará semestral. Para sugerencias de aplicaciones: helpathand@sbcbswell.org.

Si tiene pensamientos suicidas o está en crisis, comuníquese con

LIFELINE

(888) 628-9454
o marcar 911

Descargos de responsabilidad: Este folleto está diseñado sólo para uso informativo y las aplicaciones a las que se hace referencia no deben utilizarse como un sustituto del asesoramiento profesional y la información de terapeutas, médicos y / o asesores financieros. El folleto es un recurso para ayudarlo a ubicar aplicaciones que pueden serle útiles en su vida diaria. Algunas aplicaciones en esta guía pueden tener cargos asociados y compras en la aplicación disponibles. No respaldamos ninguna compra en la aplicación. **EL USO DE ESTAS APLICACIONES ES A DISCRECIÓN ÚNICA DEL USUARIO Y SU RESPONSABILIDAD ÚNICA.**

El uso de los logotipos de las aplicaciones no implica ninguna afiliación o respaldo de productos, otras organizaciones o iniciativas.



**Línea de Acceso
Gratuita Las 24 Horas**

(888) 868-1649

**Para asistencia para
localizar un proveedor de
servicios**

Use la cámara de su teléfono para
escanear el código QR a continuación



Obtenga más información acerca de la salud mental, consumo de alcohol y sustancias, referencias y apoyo en caso de crisis del condado de Santa Bárbara visitando nuestro sitio web en: <https://co.santa-barbara.ca.us/apps>



SANTA BARBARA COUNTY
DEPARTMENT OF
Behavioral Wellness
A System of Care and Recovery

**GUÍA DE
APLICACIONES
DE BIENESTAR**



AMBIENTAL
Buena salud al ocupar ambientes agradables y estimulantes que favorecen el bienestar.

EMOCIONAL
Lidiando efectivamente con la vida y creando relaciones satisfactorias.

SOCIAL
Desarrollar un sentido de conexión, pertenencia y un sistema de apoyo.

FÍSICO
Reconociendo la necesidad de actividad física, dieta, sueño y nutrición.

ESPIRITUAL
Expandiendo su sentido de propósito y significado en la vida.

INTELLECTUAL
Reconocer las habilidades creativas y encontrar formas de expandir el conocimiento y las habilidades.

OCUPACIONAL
Satisfacción personal y enriquecimiento derivado del trabajo de uno.

FINANCIERO
Apoyo en la presupuestación y contabilidad de todos los gastos.



8 Dimensiones de Bienestar

Las 8 dimensiones del bienestar tienen en cuenta no solo la salud física de un individuo, sino todos los factores que contribuyen al bienestar general de una persona.

Para obtener más información sobre las ocho dimensiones del bienestar, visite: www.samhsa.gov



Headspace
Apoya con el bienestar emocional, espiritual y ambiental a través de la meditación para dormir, el estrés, la ansiedad, la depresión y sobre todo el bienestar.



Lumosity
Si le gustan los juegos, esta aplicación le ayudará a mejorar su enfoque y memoria de forma interactiva, basada en la ciencia para apoyar su bienestar intelectual.



Khan Academy
Desarrolle una comprensión más profunda en matemáticas, gramática, ciencias, historia, SAT®, AP®, préstamos escolares, presentación de impuestos, creación de currículos y más para respaldar su bienestar intelectual y ocupacional.



Hoopla
Pida prestados instantáneamente películas digitales, música, libros electrónicos y más, 24/7 para todos los dispositivos con su tarjeta de biblioteca pública para apoyar su bienestar intelectual, emocional y ambiental.



Picture This
Identifique instantáneamente las plantas, sus descripciones y consejos para el cuidado de las plantas. Disfrute de bellas imágenes de plantas en todo el mundo para apoyar su bienestar ambiental y social.



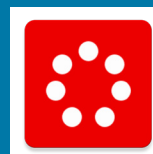
Fooducate
Disfruta de miles de recetas para mejorar su salud y aprenda más sobre una alimentación saludable para apoyar su bienestar físico y emocional.



CALWIN
Esta aplicación ayuda a los residentes de California con seguro médico, alimentos, ayuda financiera y asistencia en habilidades laborales para apoyar su bienestar financiero, ocupacional y general.



MindShift
Esta aplicación ayuda a desarrollar formas más efectivas de pensar y a utilizar pasos activos para hacerse cargo de su ansiedad y apoyar su bienestar emocional.



7-Minute Workout
Entrena en cualquier lugar y en cualquier momento de una manera rápida y sencilla para apoyar su bienestar físico.



Mango Health
Esta aplicación lo ayuda a crear un programa de hábitos saludables, que incluye tomar los medicamentos a tiempo, controlar la presión arterial / nivel de glucosa y más para apoyar su bienestar físico.



Meeting Guide
Manténgase informado y conectado con su comunidad local y mundial de Alcohólicos Anónimos para continuar obteniendo el apoyo que necesite para su bienestar general.



NA Meeting Search
Manténgase informado y conectado con su comunidad local y mundial de Narcóticos Anónimos para continuar obteniendo el apoyo que necesite para su bienestar general.



Estas aplicaciones han sido evaluadas y utilizadas por guías locales de salud mental del condado de Santa Bárbara.



Estas aplicaciones son suplementos digitales para su bienestar conductual.