

Apoyo de salud mental justo cuando lo necesitas

Soluna es **gratuita**, confidencial y está hecha para adolescentes y adultos jóvenes de 13 a 25 años en California.



Soluna es un espacio para **desarrollar herramientas y habilidades que te ayuden a manejar tus emociones, afrontar momentos difíciles, establecer metas y recibir apoyo personalizado** para enfrentar los desafíos de la vida.

Coaching individual/
personal para el apoyo a la
salud mental

Comunidad de pares
segura y moderada

Registro del estado de ánimo,
artículos y herramientas para
el autocuidado

Visita SolunaApp.com/ES para más información o escanea el código para descargar la app. ➔



Descubre una nueva forma de apoyo para la salud mental

Privacidad y seguridad

Tu seguridad y privacidad son nuestra máxima prioridad. Nuestro equipo de seguridad revisa cada publicación de la comunidad antes de que se publique.

Apoyo en forma de autoservicio, en cualquier momento

Las herramientas interactivas y los artículos disponibles en la app te ayudan a reflexionar sobre cómo te sientes, conocer mejor tus emociones y desarrollar hábitos saludables.

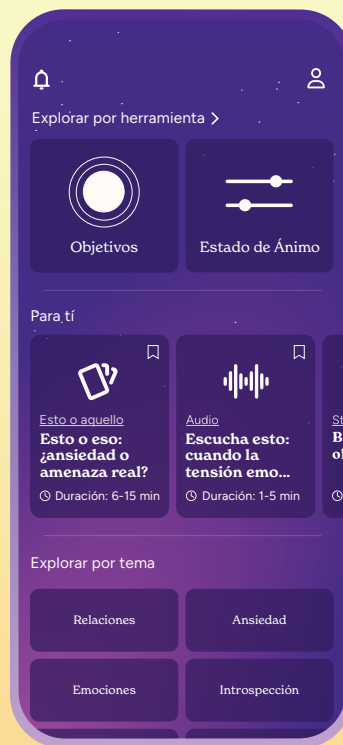
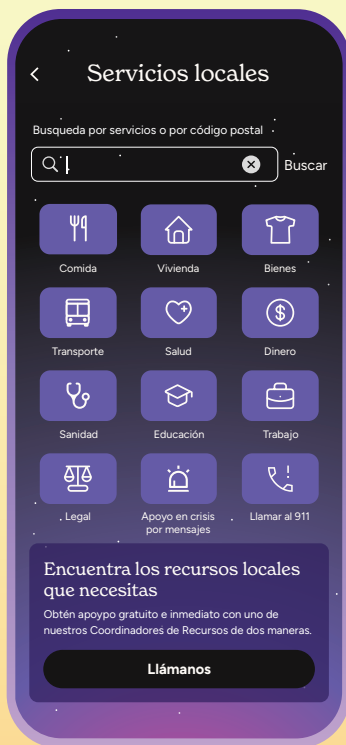
Chats individuales con coaches de Soluna

Siete días a la semana, puedes conversar con guías o coaches especializados en salud mental que están listos para escucharte y apoyarte.

Apoyo local o en una conversación directa

¿Necesitas más ayuda? ¿Vivienda? ¿Comida? Nuestros coordinadores de recursos ayudan a conectar a los usuarios con recursos locales.

¿No tienes un smartphone? No hay problema. Llama al 844-582-2111 para hablar con un guía o coach, visita SolunaApp.com/ES para acceder a la versión web desde cualquier navegador.



Herramientas interactivas para autoapoyo

Encuentra recursos como:

- ✦ Registro del estado de ánimo
- ✦ Herramientas para fijar tus metas
- ✦ Consejos y artículos sobre bienestar
- ✦ Ejercicios de respiración
- ✦ ¡Y mucho más!

Para obtener más información, visita SolunaApp.com/ES