



# iPrevail

Wellness Programs - iPrevail

<https://lacounty.iprevail.com/group-students>

**No hay una línea de tiempo para el autocuidado. Comience SU viaje de salud mental hoy con iPrevail.**

iPrevail ofrece una solución sin costo para USTED como residente del condado de Los Ángeles.

[www.iprevail.com](http://www.iprevail.com)

Obtenga apoyo de salud mental 24/7 con lecciones autoguiadas, sesiones de charla en vivo con compañeros y Entrenadores, y acceso a nuestros grupos de apoyo comunitarios.

## Cómo Funciona!

Plataforma en línea cómoda y bajo demanda que se puede evaluar de forma anónima. Disponible desde cualquier dispositivo con conexión a Internet 24/7. Esto le permite tener acceso cuando y donde quiera, está disponible para cumplir con su horario.

Ofrecemos una variedad de programas y enfoques que pueden ayudarlo en su camino. Algunos de los enfoques son ansiedad, depresión, trastorno de estrés postraumático, estrés, cuidador, soledad y muchos otros.

Nuestros Entrenadores y compañeros están ahí en cada paso del camino. Están ahí para ayudarlo a navegar por nuestros programas terapéuticos digitales, los Entrenadores desempeñan un papel fundamental en SU viaje – desde la introducción del programa, ser un hombro de apoyo, la enseñanza de principios de la Terapia Cognitivo-Conductual y ampliando el conocimiento en su vida diaria.

Puede seguir su progreso y ser recompensado con puntos a medida que completas las actividades. A medida que USTED trabaja hacia sus metas, gana puntos que se pueden canjear por tarjetas de regalo. Esto recompensa a los Usuarios por tomar medidas positivas para mejorar su salud mental y un compromiso continuo con la plataforma y