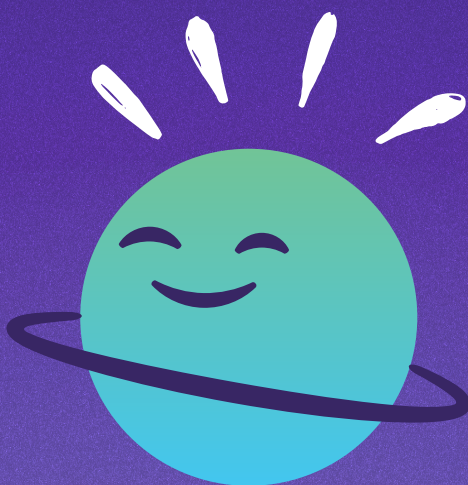




a CalHOPE Program by Kooth



**Guía de información de la comunidad**

2024



# Servicios Virtuales de Salud Conductual

## Soluna

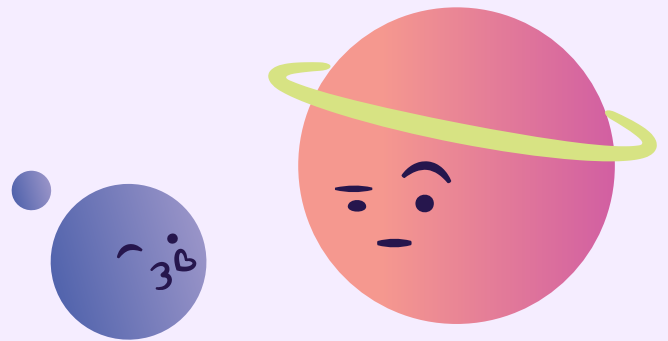
Un servicio para jóvenes de 13 a 25 años, impulsado por Kooth Digital Health

Soluna es un innovador programa virtual de salud conductual, desarrollado a través de una colaboración entre el Departamento de Servicios de Salud de California y Kooth (¡esos somos nosotros!). Soluna proporciona acceso inmediato a jóvenes y adultos jóvenes (de 13 a 25 años) a un completo conjunto de herramientas de salud mental, apoyo comunitario, recursos, diarios y coaching personal, todo sin costo alguno para el usuario, sus padres o su escuela.

## BrightLife Kids

Un servicio para niños de 0 a 12 años, impulsado por Brightline

El estado de California eligió a Brightline entre 450 proveedores para asociarse con la plataforma Behavioral Health Virtual Services y atender a niños (de 0 a 12 años) y a sus padres o cuidadores. Su nuevo programa, llamado BrightLife Kids, proporciona una experiencia digital moderna que incluye asistencia en vivo y asincrónica con mentores, recursos personalizados, comunidades de pares y derivaciones.



## ¿Quién es Kooth?

Kooth, fundada en 2002, es pionera en salud conductual digital centrada en los jóvenes en el Reino Unido. Más de dieciséis millones de adolescentes y adultos jóvenes acceden a su plataforma, la cual brinda un lugar afable y les proporciona apoyo sin barreras, listas de espera ni estigmas. Kooth es el modelo de atención de referencia para apoyo digital personalizado, proactivo y accesible y ofrece autoterapia, apoyo de pares y apoyo profesional.

En marzo de 2023, se seleccionó a Kooth para que se asocie con el Departamento de Servicios de Salud de California para apoyar la prestación de servicios de salud conductual equitativos, apropiados y oportunos a jóvenes y adultos jóvenes (de 13 a 25 años) a través de nuestro nuevo programa, Soluna.

Con el fin de proporcionar una experiencia de usuario perfecta, Kooth también se integrará con Brightline, que ofrece una gama de servicios y apoyo adaptados para niños (de 0 a 12 años) y sus padres o cuidadores.

## ¿Qué es Soluna?

Soluna, un programa CalHOPE de Kooth, es un programa virtual de salud conductual innovador desarrollado por el Departamento de Servicios de Salud de California en colaboración con Kooth.

La aplicación móvil está disponible tanto para iOS como para Android, y proporciona a los jóvenes de California (de 13 a 25 años) acceso inmediato a apoyo de salud mental integral en inglés y español, con coaching online disponible en 19 idiomas.

# ¿Qué herramientas ofrece Soluna?

## Herramientas y recursos interactivos

Soluna incluye un conjunto de herramientas complementarias y contenido atractivo, lo que permite a los usuarios buscar apoyo de la forma que más les convenga. Ya sea desestresándose con garabatos creativos en el Tablero de estrellas, liberando pensamientos mediante el Agitador de pensamientos o explorando una amplia gama de temas como la presión de grupo, la ansiedad y la soledad, Soluna proporciona diversas vías de exploración y autodescubrimiento.

## Diario Digital

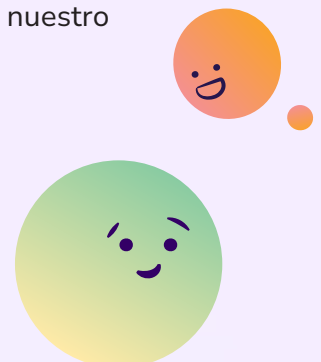
Escribir un diario es un poderoso acto de expresión personal y seguimiento emocional. El diario digital de Soluna ofrece un espacio personal y confidencial para que los usuarios escriban libremente y reflexionen. Los usuarios tienen la flexibilidad de compartir las entradas de su diario con un mentor para obtener orientación o guardarlas como pensamientos privados.

## Una comunidad vibrante

La comunidad de Soluna deja claro a los usuarios que siempre hay alguien disponible cuando lo necesiten. En nuestros foros, los usuarios comparten experiencias libremente o estrategias de afrontamiento eficaces que les han funcionado. Al ser un espacio moderado y seguro, Soluna facilita la comunicación abierta y el enriquecimiento mutuo entre quienes comparten vivencias similares.

## Opciones de coaching flexibles

Soluna se adapta a las distintas necesidades, ya sea con sesiones de coaching programadas o con sesiones espontáneas. Los usuarios pueden conectarse fácilmente con nuestros mentores profesionales acreditados para hablar sobre cualquier tema, sin importar su complejidad. Siguiendo con nuestro compromiso con la accesibilidad, este apoyo profesional, como todas las funciones de la aplicación, se ofrece sin costo alguno.





# **¿Cuál es el compromiso de Soluna con la privacidad de los datos y la seguridad de los usuarios?**

Cumplimos estrictamente las normas líderes del sector, como la Ley de Portabilidad y Responsabilidad de Seguros de Salud en Estados Unidos (HIPAA), diseñada para proteger la información médica, y la Ley de Protección de la Privacidad en Línea para Niños (COPPA), que garantiza la privacidad de los datos de los niños. Nuestro compromiso inquebrantable de no vender ni compartir datos con fines comerciales refleja nuestra dedicación a mantener la máxima confidencialidad. Los datos nunca se comparten con terceros, y los detalles de los servicios de los usuarios siempre se mantienen seguros.

La seguridad siempre es la prioridad de todo lo que hacemos en Kooth y contamos con una serie de procesos para respaldarla. Nuestro experimentado equipo de médicos está muy bien capacitado para evaluar y gestionar el riesgo, y nuestra plataforma apoya la identificación y comunicación tempranas del riesgo para permitir una actuación rápida cuando sea necesario. Además de nuestros procesos dentro de la plataforma, también disponemos de sólidos procedimientos de intercambio de información y de escalamiento fuera de la plataforma. Siempre nos aseguraremos de alertar a los servicios y adultos pertinentes cuando se detecten problemas significativos de salvaguardia o riesgo.

## **¿Cómo se integra Soluna en la comunidad?**

El éxito de Soluna se basa en la integración dentro de las comunidades locales a través de escuelas, universidades, organizaciones comunitarias y otros grupos de la sociedad para difundir el apoyo gratuito, seguro y confidencial disponible para los jóvenes. Nuestros equipos especializados trabajarán directamente con estas organizaciones para proporcionar materiales, realizar presentaciones y abrir debates en torno a la salud mental con el fin de fomentar la adopción por parte de los usuarios e informar a las partes interesadas sobre el servicio disponible para la comunidad.

# Preguntas frecuentes

## ¿Los usuarios son anónimos en la aplicación?

Soluna pone el control sobre la privacidad en manos de los usuarios. Como invitados, pueden explorar herramientas y contenido simplemente compartiendo su código postal y su fecha de nacimiento, solo para confirmar su elegibilidad. Para acceder a la experiencia completa, los usuarios crean una cuenta con una dirección de correo electrónico.

## ¿Con quién comparte Soluna los datos de los usuarios?

Los datos de los usuarios se almacenan de forma segura en los servidores estadounidenses de Kooth. Mantenemos una política estricta de no compartir datos ni actividades de la aplicación con nadie, incluidos padres, escuelas o profesionales médicos, sin el consentimiento explícito del usuario. Para mejorar el servicio, se puede utilizar información anónima, pero los detalles están disponibles en nuestra política de privacidad.

## ¿Pueden los padres, las escuelas o los médicos ver la actividad de los usuarios?

No. Las actividades en Soluna son confidenciales. Estamos comprometidos con la privacidad del usuario y no compartiremos datos sin un permiso expreso. Sin embargo, las preocupaciones significativas que indiquen riesgo o daño harán que se notifique a los servicios o adultos pertinentes.

## ¿Cuánto cuesta?

¡Es totalmente gratis! El uso, las herramientas, el coaching y todas las funciones de la plataforma no tienen ningún costo, gracias al financiamiento del Departamento de Servicios de Salud de California. No hay anuncios ni compras dentro de la aplicación.

## ¿Es necesaria la aplicación para acceder al apoyo?

No necesariamente. Soluna ofrece un servicio de coaching virtual especial para conversaciones telefónicas con un mentor. Se puede encontrar más información disponible sobre este servicio en nuestro sitio web - [SolunaApp.com](https://SolunaApp.com)

## ¿Qué idiomas están disponibles?

El contenido de la aplicación está completamente traducido al inglés y al español. Sin embargo, se puede acceder a las sesiones de coaching virtual en 19 idiomas para adaptarse a diversos usuarios..



