



Tu espacio en donde puedes ser **tú mismo.**



Apoyo confidencial para tu propio
recorrido hacia la salud mental. Sin
costo. Sin presiones.

Habla individualmente con un mentor profesional,
usa herramientas interactivas para desestresarte o
explora cuestionarios, videos, foros y más. ¡Tú
eliges!

Aún mejor: Es gratuito para todos los jóvenes y
adultos de Clifornia de 13 a 25 años.

Busca 'Soluna' en el App Store o Google Play
o visite **SolunaApp.com**



Consíguelo en el
App Store



DISPONIBLE EN
Google Play

¿Cómo puedes usar Soluna para apoyar tu salud mental?

Escribe libremente sobre tus sentimientos

Expresa lo que sientes de forma honesta y abierta, anota ideas o escribe grandes sueños, todo en tu propio diario digital. Tienes un espacio propio, lejos del ruido, directamente en la aplicación.

Únete a nuestros recorridos

En nuestros foros de Soluna, algo es claro: no estás solo. Publica una pregunta, recibe o brinda consejos, o simplemente habla sobre lo que tengas en mente. Todo mientras te conectas con otras personas en tus propios recorridos hacia la salud mental.

Libérate del estrés y restablece la energía

Las herramientas interactivas de Soluna, como el Agitador de pensamientos, el Tablero de estrellas, el Registro del estado de ánimo y más, están respaldadas por investigaciones y diseñadas para aportar calma, confianza y concentración.

Habla individualmente con un mentor

¿Sientes que no avanzas? A los mentores profesionales de Soluna les encantaría hablar contigo. Utiliza la aplicación para programar una sesión o simplemente visítanos. Sin ningún compromiso ni costos asociados.

¿No tienes un teléfono inteligente? ¡No te preocupes! Ofrecemos asesoramiento remoto en 19 idiomas diferentes. Obtén más información sobre el programa en **SolunaApp.com**



Soluna es un programa CalHOPE impulsado por Kooth y financiado por el Departamento de Servicios de Salud de California. Para obtener más información, visita **SolunaApp.com**

