



Digital Emotional Wellbeing program update

Spanish journeys, videos and DCBT programs now available!

The Digital Emotional Wellbeing program, powered by NeuroFlow, helps strengthen your mind-body connection. Available online and via mobile app, this program provides activities and education for overall wellbeing.

The online version now offers new Spanish journeys, videos and digital cognitive behavioral therapy (DCBT) programs.*

Journeys

- NeuroFlow 101
- Loneliness
- Positive psychology
- Diet and activity
- Chronic pain
- Resilience

Videos

- ADHD
- Anxiety
- Depression
- PTSD
- Sleep
- Stress
- Substance use

DCBT programs

- FearFighter® for anxiety, panic and phobias
- MoodCalmer for depression
- **RESTORE**® for insomnia and other sleep difficulties

Ready to start a journey, watch a video or complete a DCBT program in Spanish?

1. Go to neuroflowlive.com and log in to your account.
2. Click the "EN" dropdown in the top right corner and choose "Español – ES."

Don't have an account? It's easy to enroll and get started.

1. Go to neuroflowlive.com.
2. Click "Sign up" under the "Log in" button.
3. Answer a brief questionnaire about you and your preferences.
4. Click the "EN" dropdown in the top right corner and choose "Español – ES."

*DCBT program availability depends on survey/wellbeing assessment results. Surveys must be completed in Spanish to access DCBT programs in Spanish. Once a DCBT program is launched, the language cannot be changed. DCBT programs can only be completed in the language used when the program was initiated.



Actualización del programa de Bienestar emocional digital

¡Viajes, videos y programas DCBT en español disponibles!

El programa de Bienestar emocional digital, impulsado por NeuroFlow, ayuda a fortalecer su conexión mente-cuerpo. Disponible en línea y a través de la aplicación móvil, este programa brinda actividades y educación para el bienestar general.

La versión en línea ahora ofrece nuevos viajes en español, videos y programas de terapia cognitiva conductual digital (DCBT).*

Viajes

- NeuroFlow 101
- Soledad
- Psicología positiva
- Dieta y actividad
- Dolor crónico
- Resiliencia

Videos

- TDAH
- Ansiedad
- Depresión
- Trastorno de estrés postraumático (PTSD)
- Sueño
- Estrés
- Consumo de sustancias

Programas DCBT

- FearFighter® para la ansiedad, pánico y fobias
- MoodCalmer para la depresión
- **RESTORE**® para el insomnio y otras dificultades para dormir

¿Listo para comenzar un viaje, ver un video o completar un programa DCBT en español?

1. Vaya a neuroflowlive.com e inicie sesión en su cuenta.
2. Haga clic en el menú desplegable "EN" en la esquina superior derecha y elija "Español – ES."

¿No tiene una cuenta? Inscribirse y comenzar es fácil.

1. Vaya a neuroflowlive.com.
2. Haga clic en "Sign up" (Registrarse) debajo del botón "Log in" (Iniciar sesión).
3. Responda un breve cuestionario sobre usted y sus preferencias.
4. Haga clic en el menú desplegable "EN" en la esquina superior derecha y elija "Español – ES."

*La disponibilidad del programa DCBT depende de los resultados de la encuesta/evaluación de bienestar. Las encuestas deben completarse en español para acceder a los programas de DCBT en español. Una vez que se inicia un programa DCBT, el idioma no se puede cambiar. Los programas DCBT solo se pueden completar en el idioma utilizado cuando se inició el programa.