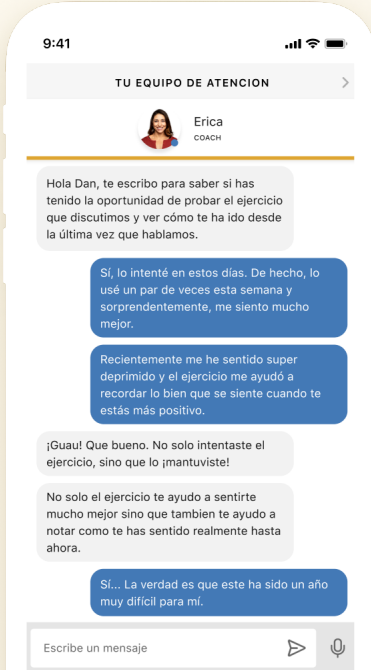




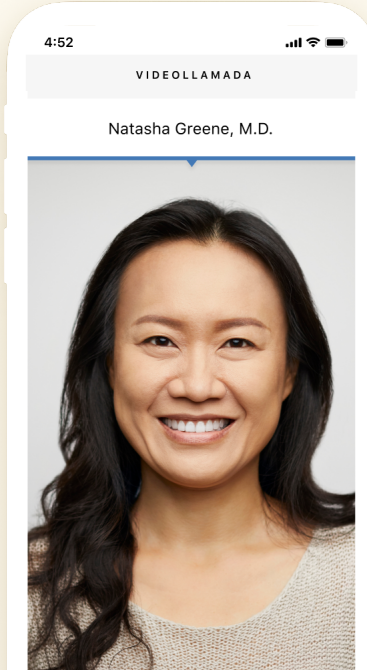
Un beneficio de salud mental para los miembros ofrecido a través de Cigna

Todo el apoyo. Todo en un solo lugar.



Ginger Coaching

Chatea por mensajes de texto y recibe ayuda personalizada para manejar la ansiedad, depresión, estrés y más. Obtén apoyo inmediato o a través de citas programadas regularmente.



Terapia+ psiquiatría

A través de videollamadas, terapeutas y psiquiatras certificados te ofrecen apoyo adicional si lo necesitas. Las citas están disponibles en las tardes y los fines de semanas.



Recursos de Autocuidado

Desde guías de audio, ejercicios autoguiados y consejos, las tarjetas de actividades te ayudan a aprender y a poner en práctica, las habilidades que necesitas para alcanzar tus metas.

¿Estás listo para comenzar?

Descarga la aplicación Ginger Emotional Support.
En la aplicación, pulsa "My Health Plan." Sigue las instrucciones ¡y listo!



¿Tienes preguntas? Escríbenos a help@ginger.com o visítanos www.ginger.com/cigna

Preguntas Frecuentes

¿Qué es Ginger?

Ginger proporciona cuidado de la salud mental confidencial cuando lo necesites mediante el coaching de salud conductual por chats de texto, recursos autoguiados, y terapia y psiquiatría a través de videollamada, todo desde la privacidad de tu teléfono inteligente. Ginger puede ayudarte a controlar el estrés, la ansiedad, el trabajo, las relaciones y mucho más. La asistencia está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año, no importa donde estés, cuando sea que la necesites o lo que sea que estés atravesando.

¿Cómo empiezo a chatear con un coach de salud conductual de Ginger?

Descarga la aplicación Ginger Emotional Support en tu teléfono inteligente. Abre la aplicación y pulsa "Empezar" y luego "Mi plan de salud". Sigue los pasos para completar la verificación de la elegibilidad y, a continuación, crea una cuenta con Ginger. Una vez que hayas configurado tu cuenta, puedes elegir entre chatear con un coach inmediatamente o programar un chat para más tarde, en el día y la hora que más te convenga.

¿Qué tipo de soporte ofrecen los Coaches de Ginger?

Los Coaches ofrecen soporte para cualquier tipo de problema emocional. Por lo general, nuestros miembros reciben ayuda, técnicas, y herramientas para reducir estrés, ansiedad, depresión, mejorar problemas en el trabajo, consejos para dormir mejor y más. Nuestros Coaches ayudan a sus miembros a desarrollar las habilidades que necesitan para mejorar el sueño, comparten estrategias para manejar el estrés u ofrecen sugerencias y crean planes de cuidado para asegurarse que sus miembros alcancen sus metas.

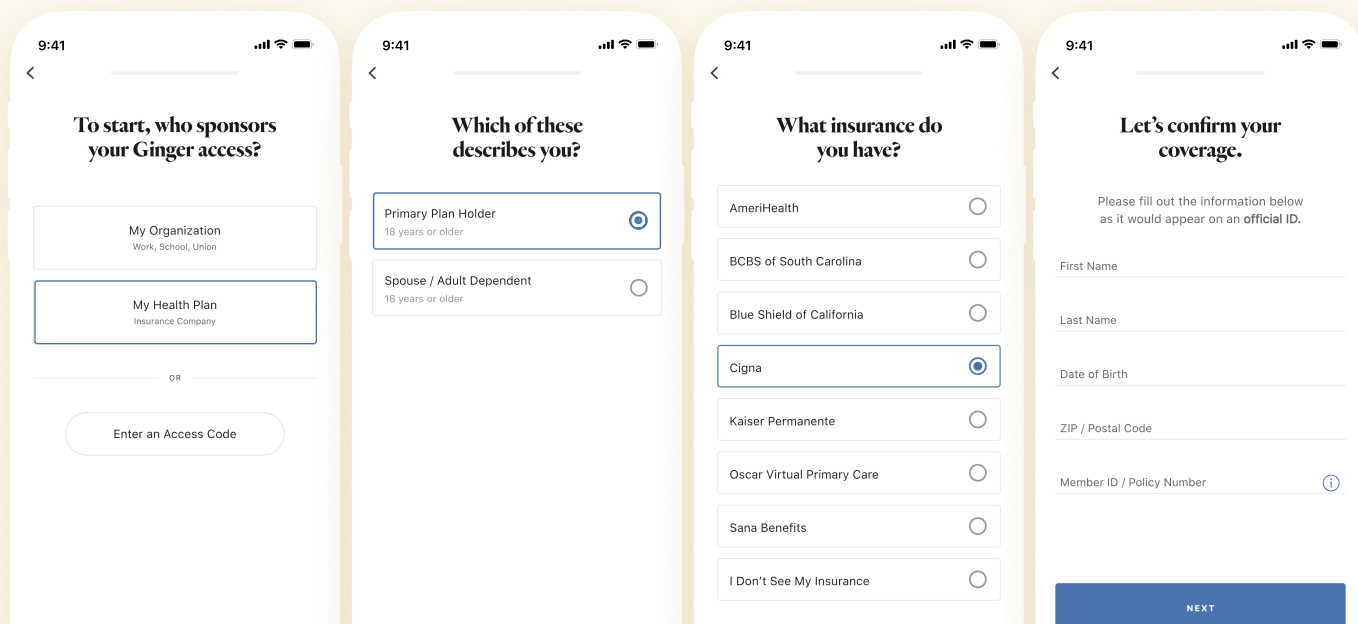
¿Tiene algún costo el uso de los servicios de Ginger? ¿Qué se incluye?

Sí, los miembros de Cigna obtienen acceso ilimitado durante 30 días a coaching de salud conductual a través de chats de texto y acceso a cientos de recursos autoguiados en la biblioteca de autocuidado, todo ello por un costo similar al de una visita a la consulta del médico. Los servicios de terapia y psiquiatría con Ginger y los costos que paga de su bolsillo son independientes y están determinados por su plan de beneficios.

Cómo comenzar con Ginger para miembros de Cigna

Para empezar, descarga la aplicación Ginger Emotional Support en la tienda de Apple o Google Play. Una vez descargada la aplicación, el primer paso es verificar la elegibilidad.

Guía paso a paso



En la aplicación, pulsa “Empezar” y luego “Mi plan de salud.”

Pulsa la opción que mejor te describa.

Pulsa “Cigna.”

Introduce tus datos y pulsa “Siguiete” para completar la verificación.

Tu número de identificación de miembro se encuentra en el anverso de la tarjeta de seguro médico de Cigna. Este número también puede denominarse número de póliza. No es el número de grupo.

¿Tienes Preguntas?

Aprender más, visítanos www.ginger.com/cigna/faq



Esríbenos a help@ginger.com