

# Supere el estrés con meQuilibrium

No se pueden evitar los desafíos diarios, pero puede controlar su respuesta a ellos. Su plan\* de Florida Blue ahora incluye meQuilibrium, un programa digital de bienestar mental diseñado para ayudarle a enfrentar cada día con confianza, sin cargo adicional.

## Con un respaldo de más de 20 años de investigación, meQuilibrium puede ayudarle a:

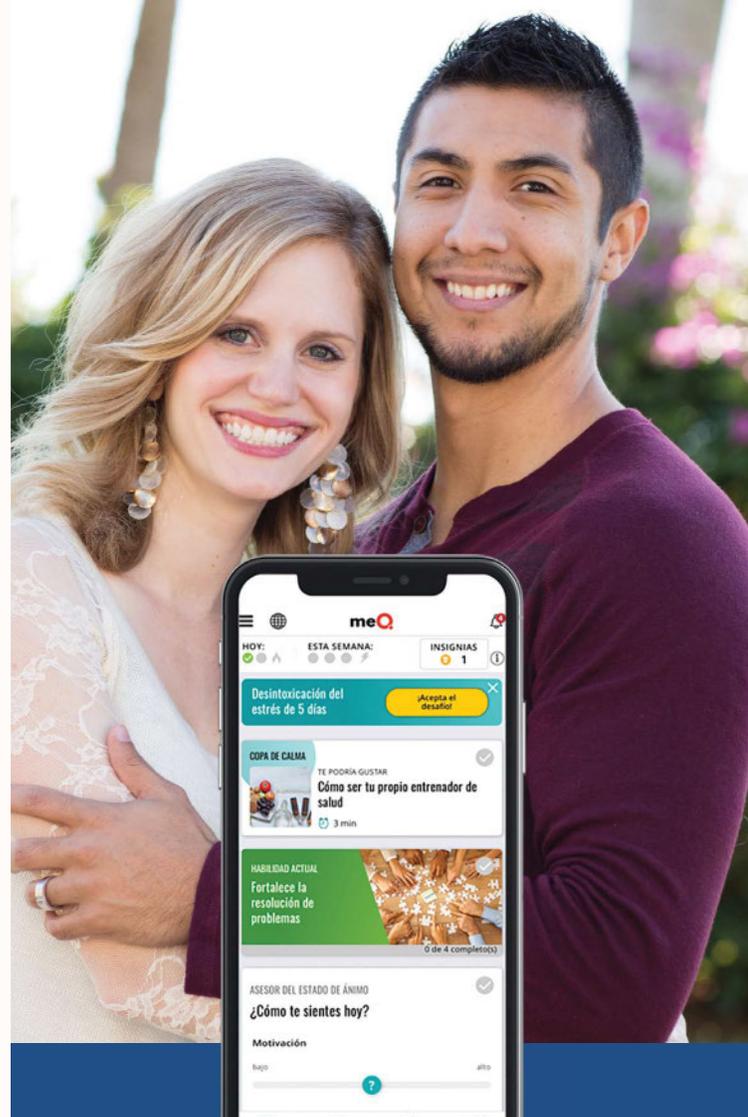
- Calmar la preocupación y la ansiedad
- Manejar el estrés diario con éxito
- Mejorar su sueño para que despierte sintiéndose renovado

## ¿Cómo funciona?

- Tome la evaluación de meQuilibrium. Su información personal permanece completamente confidencial.
- Descubra su puntaje de estrés y aprenda cómo reducirlo.
- Conozca sus estilos particulares de pensamiento, los factores que le causan estrés y su tipo de personalidad en relación con el estrés.
- Inicie su recorrido personalizado creado sólo para usted. Las actividades fáciles de realizar y los breves videos le ayudarán a aprender nuevas formas de desarrollar resiliencia, todo esto a su propio ritmo.

**Es posible que sea elegible para una recompensa a través del programa Better You Strides. Inicie sesión en su cuenta de miembro en [FloridaBlue.com](https://FloridaBlue.com) y haga clic en **Mis Recompensas** en la parte superior de la página de inicio para obtener más información acerca de la recompensa meQuilibrium.**

**Florida Blue**   
Una compañía de soluciones de salud



## ¿Está listo para empezar?

Busque meQuilibrium en la sección **Encuentre y obtenga atención** de su cuenta de miembro. Haga clic en la pestaña de **Bienestar Mental** y desplácese hasta **meQuilibrium** para empezar. ¿No tiene una cuenta de miembro? Inscríbese hoy mismo en [FloridaBlue.com](https://FloridaBlue.com).

**meQuilibrium**



\*No todos los beneficios están disponibles con todos los planes. meQuilibrium está disponible para los miembros de Florida Blue y Florida Blue HMO de 18 años de edad y mayores. Si recibe su cobertura a través de su empleador, consulte con el administrador de beneficios para asegurarse de que meQuilibrium este disponible para usted. Recuerde que todas las decisiones que requieren o que están relacionadas con una opinión o capacitación médica/clínica profesional independiente o con la necesidad de servicios médicos, son responsabilidad exclusivamente suya y de sus médicos u otros proveedores de salud. meQuilibrium es una empresa independiente contratada por Florida Blue para proporcionar servicios de salud y bienestar, y recursos a los miembros. Florida Blue y Florida Blue HMO son licenciatarías independientes de Blue Cross and Blue Shield Association. Cumplimos con las leyes Federales de derechos civiles aplicables y no discriminamos por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, ni sexo. Para más información, visite [FloridaBlue.com/](https://FloridaBlue.com/) ndnotice. Esta es una traducción de su original en inglés. La versión en inglés prevalecerá. 113225B 0224R