



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!**

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



¿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.

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.

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.

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