Second Edition

The Peers' Guide to

Behavioral Health Apps

help @ hand™

CONNECTING PEOPLE WITH CARE

BEHAVIORAL HEALTH&RECOVERY SERVICES

A program of MHSA

SAN BERNARDINO COUNTY

Behavioral Health

Introduction

This guide features useful phone and internet apps promoting wellbeing. The apps have been researched and tested and found to promote physical and emotional health and mindfulness.

San Bernardino County Department of Behavioral Health (DBH) hopes this resource will take the hassle out of searching through hundreds of apps.

DBH thanks Kern County for creating this App booklet.

This brochure will be reviewed and updated on a biannual basis. Last review was **12-1-2019.**

Please send any suggestions for apps to be considered to AppGuide@kernBHRS.org.

For archived apps

Table of Contents

Behavioral Health & Wellness.....3
Safety Plan
Sanvello
Anxiety Coach
What's Up
SAM

For the Mind.....4
Insight Timer
Stop, Breathe & Think
Happy Color
Lumosity
Khan Academy
SuperBetter

For the Body.....5
Fooducate
My Fitness Pal
Plant Nanny 2
Rise Up & Recover
Eat Breathe Thrive

For Recovery 6
The WRAP
The Virtual Hope Box (VHB)
Clean Time
I Take Control
Smoke Free

For Veterans.....7
PTSD Coach
Mindfulness Coach
Anger & Irritability Management Skills (AIMS)
Moving Forward
Life Armor

For Sleep 8
CBT-I Coach
Dream EZ
Rain Rain Sleep Sounds
Soothing Sleep Sounds

Behavioral Health & Wellness

Safety Plan
Having a plan in place that can help guide you through difficult moments can help you cope and keep you safe. Through this app, you can customize your own warning signs that a crisis may be developing; coping strategies for dealing with suicidal urges; places for distraction; friends and family members you can reach out to; professionals you can call; methods of making your environment safe; and you own important reasons for living.

Sanvello *
Popular app for stress, anxiety and depression. Use Sanvello to manage daily mental health with tools like mood and health tracking, mindfulness meditation and cognitive behavior therapy.

Anxiety Coach
Is a self-help app that addresses fears and worries using CBT strategies. The app walks you through making a list of feared activities and helps you master them, leading to less fear and worry. The app includes tools for a severity self-test, making a plan, anxiety tracking and viewing your progress.

What's Up *
What's Up? is a free app that uses some of the best CBT (Cognitive Behavioral Therapy) and ACT (Acceptance Commitment Therapy) methods to help you cope with depression, anxiety, stress and more. The app features a beautiful, modern design, simple headings and easy-to-follow methods to help you navigate to what helps you the most.

SAM
SAM will help you to understand what causes your anxiety, monitor your anxious thoughts and behaviors overtime and manage your anxiety through self-help exercises and private reflection.

** App is available in Spanish*

Insight Timer *
Popular, free meditation app that can help with sleeping, anxiety and stress, assist with recovery from addictions and help achieve self-love and compassion. It also has worldwide community meditation.

Stop, Breathe & Think *
Meditation and mindfulness, to help you feel strong, connected, and inspired through life's ups and downs. Voted best health app. Over 3.5 million downloads along with 11 million emotional check-ins.

Happy Color *
Find different unique coloring pages with animals, unicorns, mandalas and many more. Color and recolor your favorite pictures. Rediscover the simple relaxation and joy of coloring.

Lumosity *
Want to test your memory skills or give your brain an exercise? Try this fun memory game to improve your memory, speed, get better accuracy, distinguish between colors and much more. This logical game is designed for all age groups as it is a skill test game.

Khan Academy *
Learn anything with this app for free. Learn using videos, interactive exercises and in-depth articles in a wide variety of content areas!

SuperBetter
This app builds resilience-the ability to stay strong, motivated and optimistic even in the face of change and difficult challenges. Playing SuperBetter unlocks heroic potential to overcome tough situations and achieve goals that matter most.

** App is available in Spanish*

For the Body

Fooducate *
Lose weight with less food and healthy eating. Track your progress and get motivated. Fooducate is the only app that looks beyond the calories to help you lose weight and keep it off.

My Fitness Pal *
This Smart Phone app and website tracks diet and exercise to determine optimal caloric intake and nutrients for the user's goals. Employs gamification elements to motivate users.

Plant Nanny 2 *
This is a water reminder app with a twist. It gives you an adorable cartoon plant to care for. Every time you drink water, you help the plant grow.

Rise Up & Recover *
If you are struggling with food, dieting, exercise and body image, this is the app for you. Based off of self-monitoring homework, a cornerstone of cognitive behavioral therapy (CBT), it is designed as a convenient and user-friendly app that has been used millions of time around the world.

Eat Breathe Thrive
Eat Breathe Thrive is an app that helps you overcome food and body image challenges, including overeating, dieting and over-exercise. If you are in recovery from an eating disorder or struggling with emotional eating, this app is for you!

** App is available in Spanish*

The WRAP
People who use WRAP say that it helps them feel better more often and improves their overall quality of life. Over time, they found that it can easily be adapted to deal with any situation in their lives, such as deep sadness, arthritis, substance use, hearing voices, panic attacks, diabetes and grief. In WRAP, there are no limits to wellness and recovery.

The Virtual Hope Box (VHB) *
This smartphone app is designed for use by consumers and their behavioral health providers as an accessory to treatment. The VHB contains simple tools to help patients with coping, relaxation, distraction and positive thinking. Patients and providers can work together to personalize the VHB content on the consumer's own smartphone according to their specific needs.

Clean Time
This app is a day counter for anyone recovering from alcohol, drugs, overeating, gambling or smoking. It can also be used to keep track of time at an event. Customize the app with your name, date and what you are recovering from.

I Take Control
Through this app, users can self-monitor any triggers of binge eating, such as moods, food intake and urges, by tagging them. Users can also set reminders to record these behaviors. The app is designed to analyze relationships between binge triggers and binge episodes, and predict when individuals might be at risk for binging.

Smoke Free *
This science-built app contains more than 20 different, evidence-based techniques to help you become and stay smoke-free. You can track how much money you've saved, how many cigarettes you've not smoked, how long you've been smoke-free, how much life you've regained and how your health is improving.

*** *App is available in Spanish*

For Veterans

PTSD Coach
Designed for veterans and military service members who have, or may have, Post Traumatic Stress Disorder. This app provides users with education about PSTD, information about professional care, self-assessment for PTSD, opportunities to find support and tools that can help users manage the stress of daily life with PTSD.

Mindfulness Coach
Mindfulness has been shown to be effective for reducing stress, improving emotional balance, helping with anxiety and depression and coping more effectively with chronic pain. This app was developed to help you learn how to practice mindfulness through exercises, information and a tracking log so that you can optimize your practice. It can help with anxiety, depression, headache, PTSD and stress.

Anger & Irritability Management Skills (AIMS)
This app is designed for anyone coping with anger problems. The app provides users with education about anger, opportunities to find support, how to create an anger management plan, anger tracking and tools to help manage angry reactions. It can help with anger, mood and PTSD.

Moving Forward
The app is designed for veterans and service members but is useful for anyone with stressful problems. It's especially helpful in managing challenges such as returning to civilian life, balancing school and family life, financial difficulties, relationship problems, difficult career decisions and coping with physical injuries. This app may be used alone or in combination with the free online course.

Life Armor
Touch-screen technology allows users to browse information on 17 topics, including sleep, depression, relationship issues and post-traumatic stress. This free app helps with anger, anxiety, family concerns, depression, PTSD and sleep issues.

***** *App is available in Spanish*

CBT-I Coach
This app is for people participating in cognitive processing therapy (CPT), an evidence-based psychotherapy for PTSD. For consumers, this app is designed to improve engagement and participation in CPT and enhance treatment outcomes.

Dream EZ
This smartphone app is designed to help a person "rewrite" their nightmares to make them diminish in intensity and frequency. It uses principles from Imagery Rehearsal Therapy (IRT) for nightmare reduction to help users change their nightmares into less disturbing dreams so they can get a better night's sleep.

Rain Rain Sleep Sounds
Rain Rain® helps you fall asleep fast! Let over 100 high-quality endless sounds lull you to sleep in no time, with more sounds added all the time. Mix and match any combination of sounds and save your favorite combinations.

Soothing Sleep Sounds
This app provides a beautiful library of high-quality, naturally recorded sounds. Imagine falling asleep to soft rain in an Oregon coastal rainforest, waves on a pebble beach, South African crickets, a warm crackling campfire or enchanting wind chimes.

* *App is available in Spanish*

All apps featured in this booklet are available

Available on the App Store

Get it on Google play

The apps in the brochure are not official selections for the Help@Hand project. This brochure was created by Kern County with funding from Help@Hand, the county you received this from may not be an official participant of Help@Hand. For more information, visit helpathandca.org.

Notes:

Local Wellness Services for Young Adults

One Stop Transitional Age Youth (TAY) Centers

One Stop TAY Centers help young adults (ages 16-25) focus on their goals for employment, career, and education by providing services and resources including individual and group counseling, meals, showers, and phone and internet services. For more information about One Stop TAY Center services, visit www.sbcounty.gov/dbh or call/visit a center near you:

San Bernardino
One Stop TAY Center
780 E. Gilbert St.
San Bernardino
(909) 387-7194

Mental Health Systems
Ontario One Stop TAY Center
316 E. E St.
Ontario
(909) 983-4466

Victor Community Support Services
Victorville TAY Center
14360 St. Andrews Dr., Ste. 11
Victorville
(760) 243-5417

Valley Star Community Services
One Stop TAY Center
58471 29 Palms Hwy., Ste. 102
Yucca Valley
(760) 853-4888

Serving Transitional Age Youth (STAY) Center

The STAY is a residential treatment center that helps TAY safely and successfully transition back to community living after a period of psychiatric crisis and recovery. For referrals and information about STAY call (909) 763-4760.

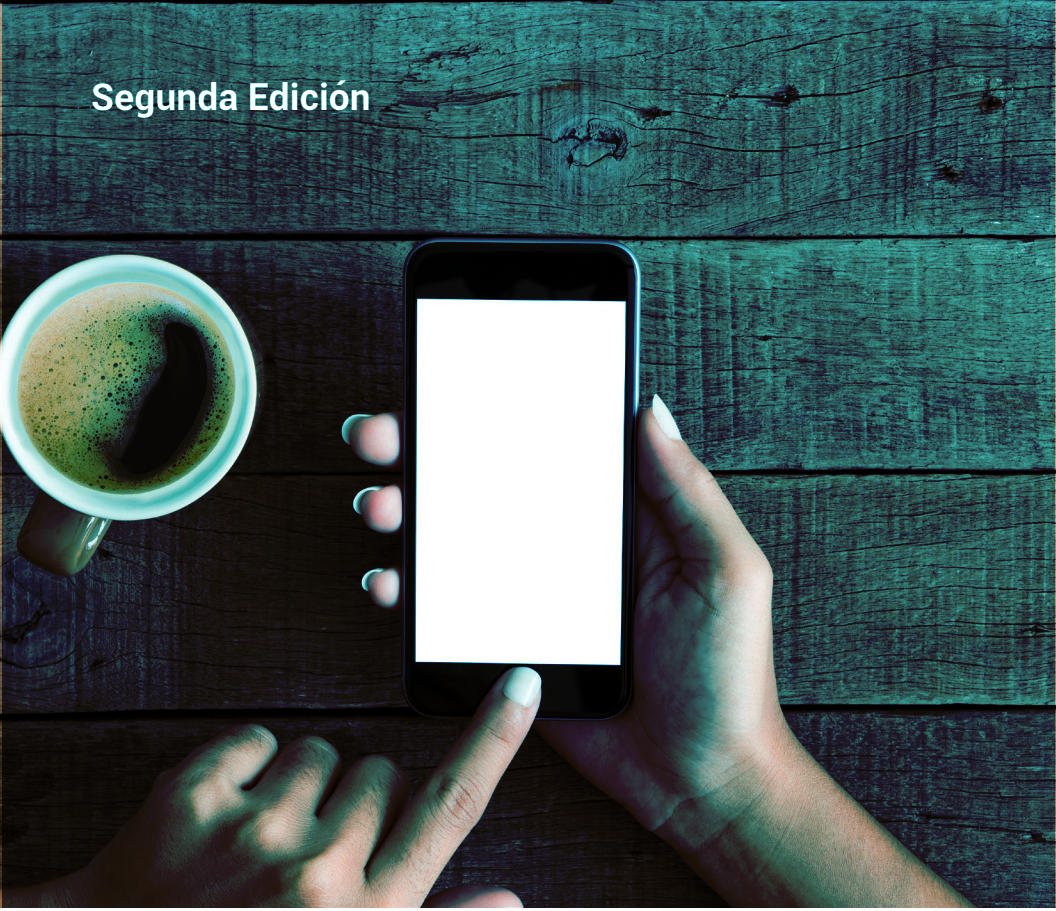
Disclaimer:
This booklet is designed for informational purposes only. It is not intended to replace therapists, doctors or prescribed medications. It is a resource to assist with locating apps that may be helpful in your daily life.

Some apps in this guide may have associated charges and in-app purchasing available. It is important to note that all apps in this booklet were chosen in part based on the features available in the free version. We do not endorse the purchase of add-ons to any app. To do so would be at your own risk.

DBH and its partner organizations do not endorse the use of any apps in place of proper treatment with trained professionals. Use these apps at your own risk.

If you are experiencing a life threatening emergency, call 9-1-1

Segunda Edición



La guía de compañeros para

Aplicaciones de Salud Mental

help @ hand™

CONECTANDO A LAS PERSONAS CON EL CUIDADO

BEHAVIORAL HEALTH&RECOVERY SERVICES

Un programa de MHSA

SAN BERNARDINO COUNTY

Behavioral Health

Introducción

Esta guía presenta aplicaciones útiles de teléfono e internet que promueven el bienestar. Las aplicaciones han sido investigadas y probadas y se ha descubierto que promueven la salud física y emocional y la atención plena.

El Departamento de Salud Mental del Condado de San Bernardino (DBH) espera que este recurso elimine la molestia de buscar a través de cientos de aplicaciones.

DBH agradece al Condado de Kern por crear este folleto de aplicaciones.

Esta guía será revisada y actualizada cada dos años. La última revisión fue **12-1-2019**

Envíe cualquier sugerencia para que las aplicaciones sean consideradas al AppGuide@kernBHRS.org.

Para aplicaciones archivadas

Tabla de Contenido

Salud Mental y Bienestar.....3
Safety Plan
Sanvello
Anxiety Coach
What's Up
SAM

Para la Mente.....4
Insight Timer
Stop, Breathe & Think
Happy Color
Lumosity
Khan Academy
SuperBetter

Para el Cuerpo.....5
Fooducate
My Fitness Pal
Plant Nanny 2
Rise Up & Recover
Eat Breathe Thrive

Para Recuperación.....6
The WRAP
The Virtual Hope Box (VHB)
Clean Time
I Take Control
Smoke Free

Para Veteranos.....7
PTSD Coach
Mindfulness Coach
Anger & Irritability Management Skills (AIMS)
Moving Forward
Life Armor

Para Dormir.....8
CBT-I Coach
Dream EZ
Rain Rain Sleep Sounds
Soothing Sleep Sounds

Salud Mental y Bienestar

Safety Plan
Tener un plan establecido que pueda ayudarle a guiarse en momentos difíciles puede ayudarle a sobrellevar y mantenerle a salvo. A través de esta aplicación, puede personalizar sus propias señales de advertencia de que una crisis puede estar en desarrollo; estrategias de afrontamiento para lidiar con impulsos de suicidio; lugares de distracción; amigos y miembros de la familia con quienes puede comunicarse; profesionales que pueda llamar; métodos de hacer tu ambiente seguro; y sus propias razones importantes para vivir.

Sanvello *
Aplicación popular para el estrés, la ansiedad y la depresión. Utilice Sanvello para administrar su salud mental diaria con herramientas como seguimiento del estado de ánimo y la salud, meditación de atención plena y terapia cognitiva conductual.

Anxiety Coach
Es una aplicación de autoayuda que habla de los temores y las preocupaciones utilizando estrategias de CBT (terapia conductual cognitiva, CBT por sus siglas en inglés). La aplicación te guía hacia una lista de actividades temidas y le ayuda a dominarlos, lo que lleva a menos miedos y preocupaciones. La aplicación incluye herramientas para una autoevaluación de gravedad, hacer un plan, seguimiento de ansiedad y ver su progreso.

What's Up *
What's Up? es una aplicación gratuita que usa algunos de los mejores métodos CBT (terapia conductual cognitiva, CBT por sus siglas en inglés) y ACT (terapia de compromiso de aceptación, ACT por sus siglas en inglés) para ayudarle a sobrellevar la depresión, la ansiedad, el estrés y más. La aplicación presenta un diseño hermoso y moderno, encabezados simples y métodos fáciles de seguir para ayudarle a navegar a lo que más le ayuda.

SAM
SAM lo ayudará a comprender las causas de su ansiedad, controlar sus pensamientos y comportamientos ansiosos horas extras y manejar su ansiedad a través de ejercicios de autoayuda y reflexión privada.

** Aplicación disponible en español*

Insight Timer *
Aplicación popular y gratuita de meditación que puede ayudar con el sueño, la ansiedad y el estrés, ayuda con la recuperación de las adicciones y ayuda a lograr el amor propio y la compasión. También tiene meditación de comunidad mundial.

Stop, Breathe & Think *
Meditación y atención plena, para ayudarle a sentirse fuerte, conectado e inspirado a través de los cambios de la vida. Votada como la mejor aplicación de salud. Más de 3.5 millones descargas junto con 11 millones de registros emocionales.

Happy Color *
Encuentra diferentes páginas únicas para colorear con animales, unicornios, mándalas y muchos más. Colorea y vuelve a colorear tus fotos favoritas. Redescubre la relajación simple y la alegría de colorear.

Lumosity *
¿Quieres poner a prueba tus habilidades de memoria o darle a tu cerebro un ejercicio? Prueba este divertido juego de memoria para mejorar tu memoria, velocidad, obtener una mayor precisión, distinguir entre colores y mucho más. Este juego de lógica está diseñado para todas las edades, ya que es un juego de prueba de habilidades.

Khan Academy *
Aprende cualquier cosa con esta aplicación de forma gratuita. ¡Aprende usando videos, ejercicios interactivos y artículos en profundidad en una amplia variedad de áreas de contenido!

SuperBetter
Esta aplicación desarrolla la capacidad de recuperación: la capacidad de mantenerse fuerte, motivado y optimista incluso ante los cambios y desafíos difíciles. Jugar SuperBetter desbloquea el potencial heroico para superar situaciones difíciles y lograr los objetivos que más importan.

*** *Aplicación disponible en español*

Para el Cuerpo

Fooducate *
Baje de peso con menos comida y una alimentación saludable. Sigue tu progreso y motivate. Fooducate es la única aplicación que mira más allá de las calorías para ayudarte a bajar de peso y no recuperarlo.

My Fitness Pal *
Esta aplicación de teléfono inteligente y sitio web rastrea la dieta y ejercicio para determinar la ingesta calórica óptima y nutrientes para los objetivos del usuario. Emplea elementos de gamificación para motivar a los usuarios.

Plant Nanny 2 *
Esta es una aplicación de recordatorio de agua con un toque especial. Te da una adorable planta de dibujos animados para cuidar. Cada vez que bebes agua, ayudas a que crezca la planta.

Rise Up & Recover *
Si tienes problemas con la comida, la dieta, el ejercicio e imagen corporal, esta es la aplicación para ti. Establecido fuera de la tarea de autocontrol, una piedra angular de terapia cognitiva conductual (CBT, por sus siglas en ingles), está diseñada como una aplicación conveniente y fácil de usar que ha sido utilizado millones de veces en todo el mundo.

Eat Breathe Thrive
Eat Breathe Thrive es una aplicación que te ayuda a superar desafíos de alimentos e imagen corporal, incluyendo comer en exceso, hacer dieta y hacer ejercicio en exceso. ¡Si estas en recuperación de un trastorno alimentario o luchas con comer emocionalmente, esta aplicación es para ti!

** Aplicación disponible en español*

The WRAP

Las personas que usan WRAP dicen que les ayuda a sentirse mejor más a menudo y mejora su calidad de vida general. Con el tiempo, descubrieron que puede ser fácilmente adaptada para hacer frente a cualquier situación en sus vidas, como tristeza profunda, artritis, uso de sustancias, escuchar voces, ataques de pánico, diabetes y dolor. En WRAP, no hay límites para el bienestar y la recuperación.

The Virtual Hope Box (VHB) *

Esta aplicación para teléfonos inteligentes está diseñada para ser utilizada por los consumidores y sus proveedores de salud conductual como accesorio al tratamiento. El VHB contiene herramientas simples para ayudar a pacientes con afrontamiento, relajación, distracción y pensamientos positivo. Los pacientes y los proveedores pueden trabajar juntos para personalizar el contenido de VHB en el propio teléfono inteligente del consumidor de acuerdo con sus necesidades específicas.

Clean Time

Esta aplicación es un contador de días para cualquiera que se recupere de alcohol, drogas, comer en exceso, apostar o fumar. También se puede utilizar para realizar un seguimiento del tiempo en un evento. Personaliza la aplicación con tu nombre, fecha y de qué te estás recuperando.

I Take Control

A través de esta aplicación, los usuarios pueden auto-controlar cualquier desencadenante de atracones, como estados de ánimo, ingesta de alimentos e impulsos, etiquetándolos. Los usuarios también pueden configurar recordatorios para registrar estos comportamientos. La aplicación está diseñada para analizar las relaciones entre desencadenantes y atracones episodios de atracones y predecir cuándo los individuos podrían estar en riesgo de atracones.

Smoke Free *

Esta aplicación científica contiene más de 20 diferentes técnicas basadas en evidencia para ayudarle a permanecer libre de humo. Puedes realizar un seguimiento de cuánto dinero has ahorrado, cuántos cigarrillos no has fumado, cuánto tiempo has estado libre de humo, cuánta vida has recuperado y cómo tu salud está mejorando.

* *Aplicación disponible en español*

Para Veteranos

PTSD Coach

Diseñado para veteranos y miembros del servicio militar que tienen o pueden tener trastornos de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en ingles). Esta aplicación proporciona a los usuarios educación sobre PSTD, información sobre atención profesional, autoevaluación para PTSD, oportunidades para encontrar apoyo y herramientas que pueden ayudar a los usuarios a manejar el estrés de vida cotidiana con PTSD.

Mindfulness Coach

La atención plena ha demostrado ser efectiva para reducir el estrés, mejorar el equilibrio emocional, ayudar con ansiedad y depresión y afrontando más efectivamente con dolor crónico. Esta aplicación fue desarrollada para ayudarte a aprender a practicar atención plena a través de ejercicios, información y un registro de seguimiento para que pueda optimizar su práctica. Puede ayudar con ansiedad, depresión, dolor de cabeza, PTSD y estrés.

Anger & Irritability Management Skills (AIMS)

Esta aplicación está diseñada para cualquier persona que esté lidiando con problemas de ira. La aplicación brinda a los usuarios educación sobre el enojo, oportunidades para encontrar apoyo, cómo crear un plan de manejo del enojo, seguimiento del enojo y herramientas para ayudar a manejar las reacciones de enojo. Puede ayudar con la ira, el estado de ánimo y el trastorno de estrés postraumático.

Moving Forward

La aplicación está diseñada para veteranos y miembros del servicio, pero es útil para cualquier persona con problemas estresantes. Es especialmente útil para manejar desafíos como regresar a la vida civil, equilibrar la vida escolar y familiar, dificultades financieras, problemas de relación, decisiones profesionales difíciles y hacer frente a las lesiones físicas. Esta aplicación se puede usar sola o en combinación con el curso en línea gratuito.

Life Armor

La tecnología de pantalla táctil permite a los usuarios buscar información sobre 17 temas, que incluyen sueño, depresión, problemas de relación y estrés postraumático. Esta aplicación gratuita ayuda con la ira, la ansiedad, las preocupaciones familiares, la depresión, trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en ingles) y los problemas de sueño.

***** *Aplicación disponible en español*

CBT-I Coach

Esta aplicación es para personas que participan en la terapia de procesamiento cognitivo (CPT, por sus siglas en ingles), una psicoterapia basada en evidencia para el PTSD. Para los consumidores, esta aplicación está diseñada para mejorar el compromiso y la participación en CPT y mejorar los resultados del tratamiento.

Dream EZ

Esta aplicación para teléfonos inteligentes está diseñada para ayudar a una persona a "reescribir" sus pesadillas para que disminuyan en intensidad y frecuencia. Utiliza los principios de la terapia de ensayo de imágenes (IRT por sus siglas en inglés) para la reducción de la pesadilla y ayudar a los usuarios a cambiar sus pesadillas en sueños menos inquietantes para que puedan dormir mejor por la noche.

Rain Rain Sleep Sounds

¡Rain Rain® te ayuda a conciliar el sueño rápidamente! Deja que más de 100 sonidos interminables de alta calidad te adormezcan rápidamente, con más sonidos agregados todo el tiempo. Mezcla y combina cualquier combinación de sonidos y guarda tus combinaciones favoritas.

Soothing Sleep Sounds

Esta aplicación proporciona una hermosa biblioteca de sonidos de alta calidad, grabados naturalmente. Imagínate quedarte dormido con una suave lluvia en una selva tropical costera de Oregón, olas en una playa de guijarros, grillos sudafricanos, una cálida fogata crepitante o campanas de viento encantadoras.

***** *Aplicación disponible en español*

Todas las aplicaciones incluidas en este folleto están disponibles en

Available on the App Store

Get it on Google play

Las aplicaciones en este folleto no son selecciones oficiales para el proyecto Help @ Hand. Este folleto fue creado por el Condado de Kern con fondos de Help @ Hand, el condado del que recibió esto no puede ser un participante oficial de Help @ Hand. Para más información, visite helpathandca.org.

Notas:

Servicios locales de bienestar para adultos jóvenes

Centros para Jóvenes en Edad de Transición (TAY por sus siglas en inglés)

Los centros TAY ayudan a los jóvenes (de 16 a 25 años) a centrarse en sus objetivos de empleo y carreras, funcionamiento de la vida comunitaria, oportunidades educativas y situaciones de vida. Servicios como duchas, lavandería, teléfono y servicios de internet también están disponibles en el sitio. Los centros están diseñados para las necesidades específicas de los jóvenes.

Para referencias e información sobre los servicios de los centros TAY, llame o visite:

San Bernardino
One Stop TAY Center
780 E. Gilbert St.
San Bernardino
(909) 387-7194

Mental Health Systems
Ontario One Stop TAY Center
316 E. E St.
Ontario
(909) 983-4466

Victor Community Support Services
Victorville TAY Center
14360 St. Andrews Dr., Ste. 11
Victorville
(760) 243-5417

Valley Star Community Services
One Stop TAY Center
58471 29 Palms Hwy., Ste. 102
Yucca Valley
(760) 853-4888

Centro Sirviendo a Jóvenes en Edad de Transición (STAY por sus siglas en inglés)

STAY es un centro de tratamiento residencial que ayuda a TAY a realizar una transición segura y exitosa a la vida comunitaria después de un período de crisis psiquiátrica y recuperación. Para referencias e información sobre STAY llame al (909) 763-4760

Descargo de responsabilidad:
Este folleto está diseñado solo con fines informativos. No está destinado a reemplazar a terapeutas, médicos o medicamentos recetados. Es un recurso para ayudarle a localizar aplicaciones que pueden ser útiles en su vida diaria.

Algunas aplicaciones en este guía pueden tener cargos asociados y compras en la aplicación disponibles. Es importante tener en cuenta que todas las aplicaciones de este folleto se eligieron en parte basadas en las funciones disponibles en la versión gratuita. No respaldamos la compra de complementos de ninguna aplicación. Hacerlo sería bajo su propio riesgo.

DBH y sus organizaciones asociadas no respaldan el uso de ninguna aplicación en lugar de un tratamiento adecuado con profesionales capacitados. Use estas aplicaciones bajo su propio riesgo.

Si tiene una emergencia que pone en peligro la vida, llame al 9-1-1.