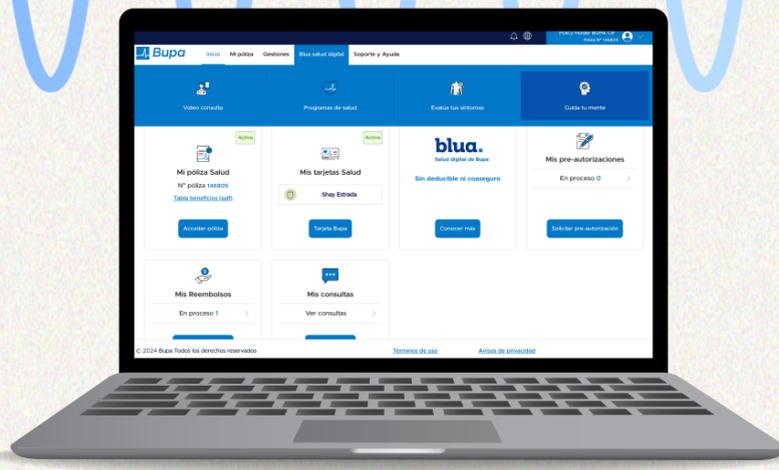


# Guía Rápida ¿Cómo acceder a Cuida tu Mente?

Ingresa a **www.bupalud.com**  
Haz clic en **Ingresar a Mi Bupa**  
e inicia sesión con tu correo  
electrónico y contraseña.



Dirígete a la sección  
**Blua Salud Digital**  
y selecciona

**Cuida tu Mente.**



## ¿Qué encontrarás?

Terapias digitales exclusivas en audio



### Hábitos Saludables:

Alimentación consciente, descanso reparador y actividad física.



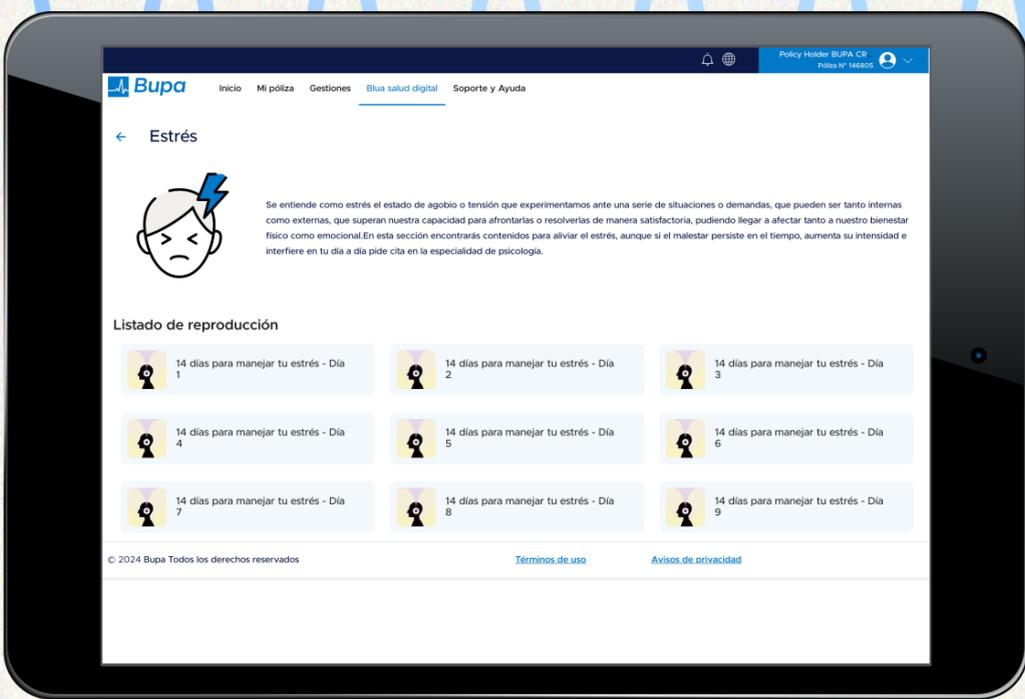
### Bienestar Emocional:

Técnicas para reducir el estrés, combatir la ansiedad y practicar mindfulness.



### Relaciones Positivas:

Consejos para mejorar la comunicación y fortalecer vínculos.



Recuerda que puedes escuchar los audios **cuando más los necesites**, ya sea en una pausa, al final del día o durante tus actividades diarias. **Están disponibles en cualquier lugar y en todo momento.**



Próximamente disponible  
en la **App Mi Bupa Latinoamérica.**