

# HAGA VIRTUALMENTE TODO POR SU SALUD

LiveWell

## Cómo usar el programa Pregnancy Care Companion en LiveWell en una computadora de escritorio

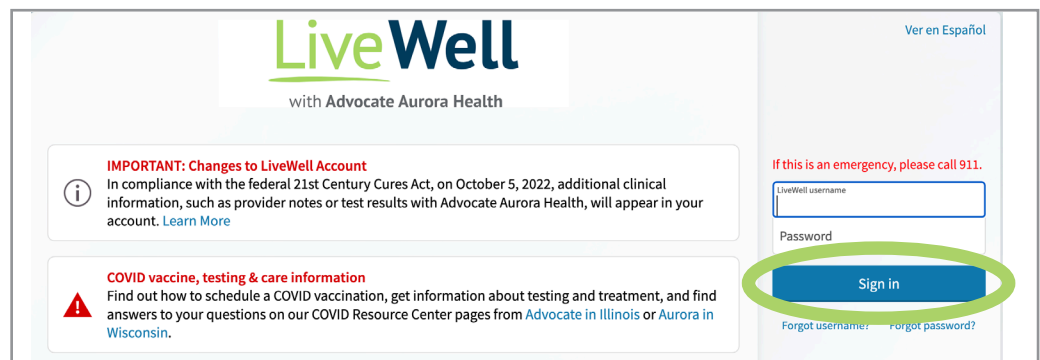
¡Felicitaciones por su embarazo! Estamos a disposición para usted y su bebé a cada paso del camino.

### ¿Qué es el programa Pregnancy Care Companion y cómo lo uso?

El programa Pregnancy Care Companion es un recurso opcional que ofrece recomendaciones personalizadas de salud y bienestar que puede utilizar durante todo el embarazo. Si el proveedor le asignó este plan de atención, puede brindarle información sobre el crecimiento de su bebé, los cambios en su cuerpo, los hábitos alimentarios saludables, los ejercicios seguros durante el embarazo, las técnicas de atención plena y más.

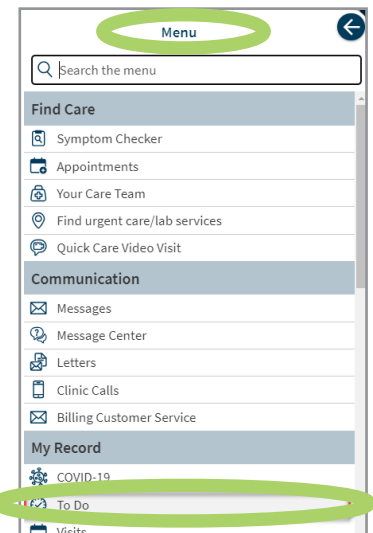
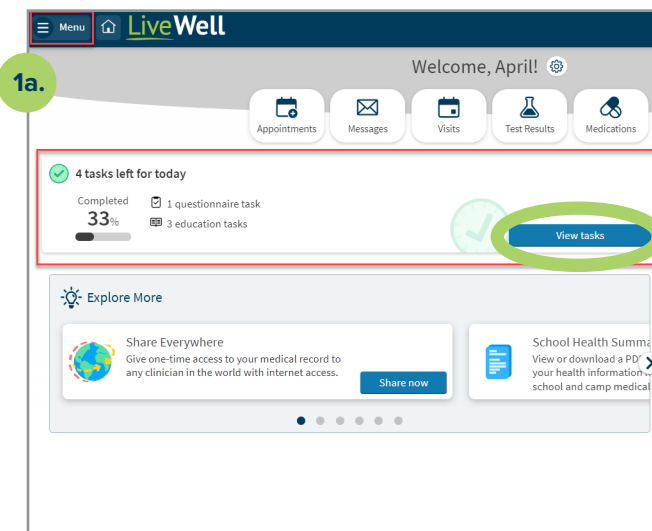
### Inicie sesión y opte por ver las tareas

1 Inicie sesión en la app LiveWell.



1a. Seleccione **view tasks (Ver tareas)** para revisar lo que se le ha asignado en su fuente de salud.

– También puede acceder a sus tareas haciendo clic en **Menu (Menú)** y desplazándose a **To Do (Lista de tareas)**.



continued

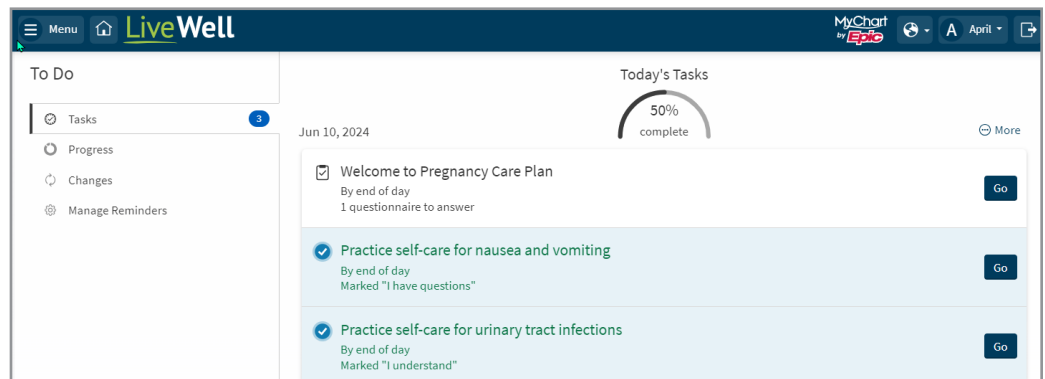
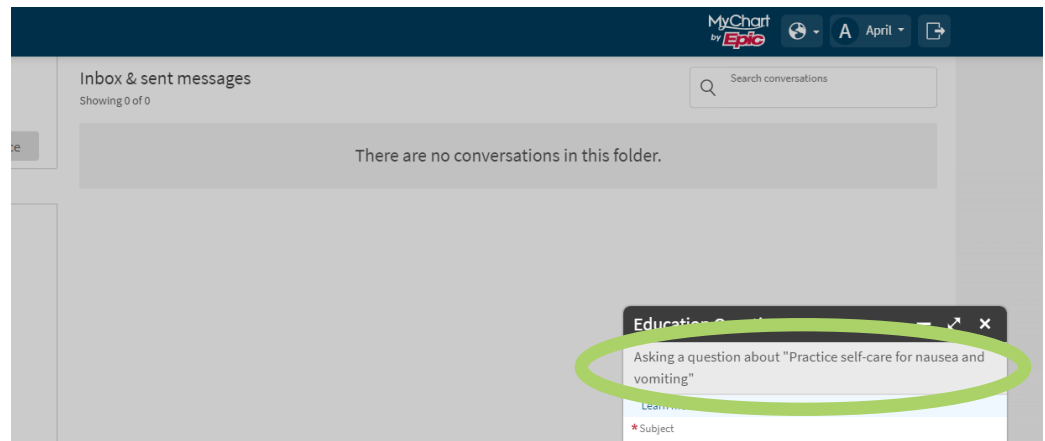
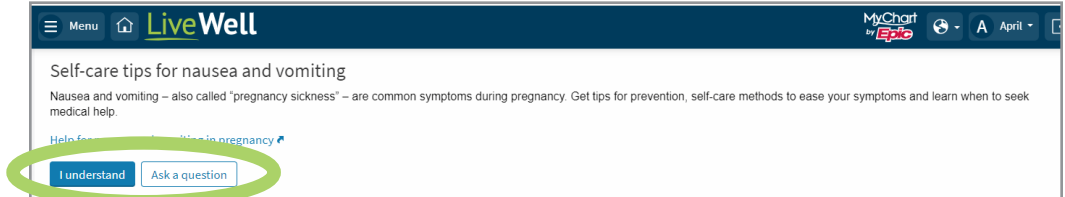
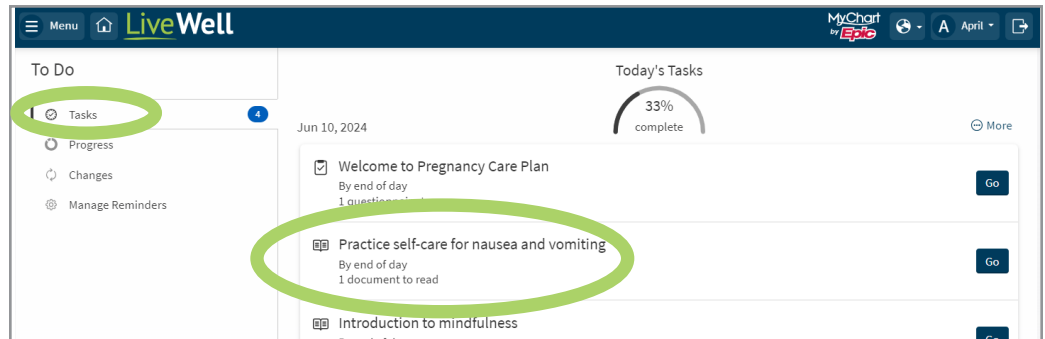
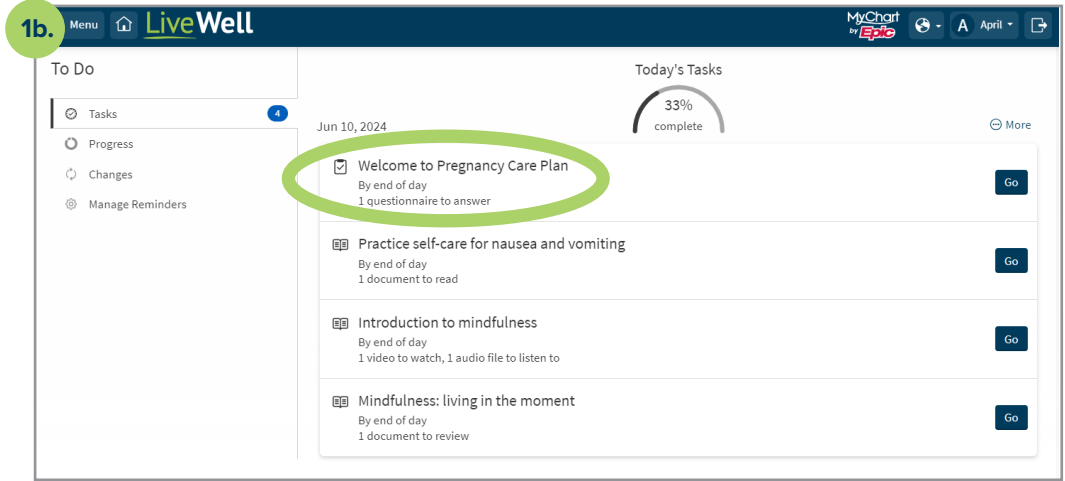
**1b.** Seleccione **Welcome to Pregnancy Care Plan (Bienvenida al plan de cuidados durante el embarazo)** en Tasks (Tareas).

Seleccione **Yes (Sí)** para inscribirse y recibir actualizaciones de su plan de cuidados durante el embarazo.

Recibirá recomendaciones de salud y bienestar con las que podrá interactuar a medida que avance en el embarazo. Las encontrará como **Tasks (Tareas)** en la página **To Do (Lista de tareas)** o en la página de inicio de su cuenta de LiveWell.

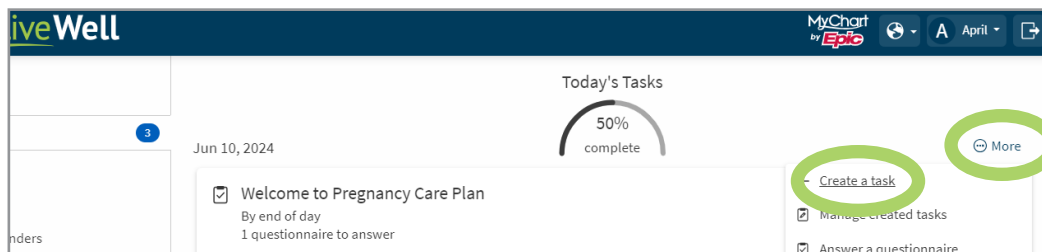
## completar las tareas asignadas

**2** Seleccione la tarea para revisar los materiales educativos, que pueden incluir un artículo para leer, un archivo de audio para escuchar o un video para ver. Use el botón **I understand (Entiendo)** para indicar que entiende el material o **Ask a question (Hacer una pregunta)** para enviar cualquier pregunta que tenga a un miembro de su equipo de atención.



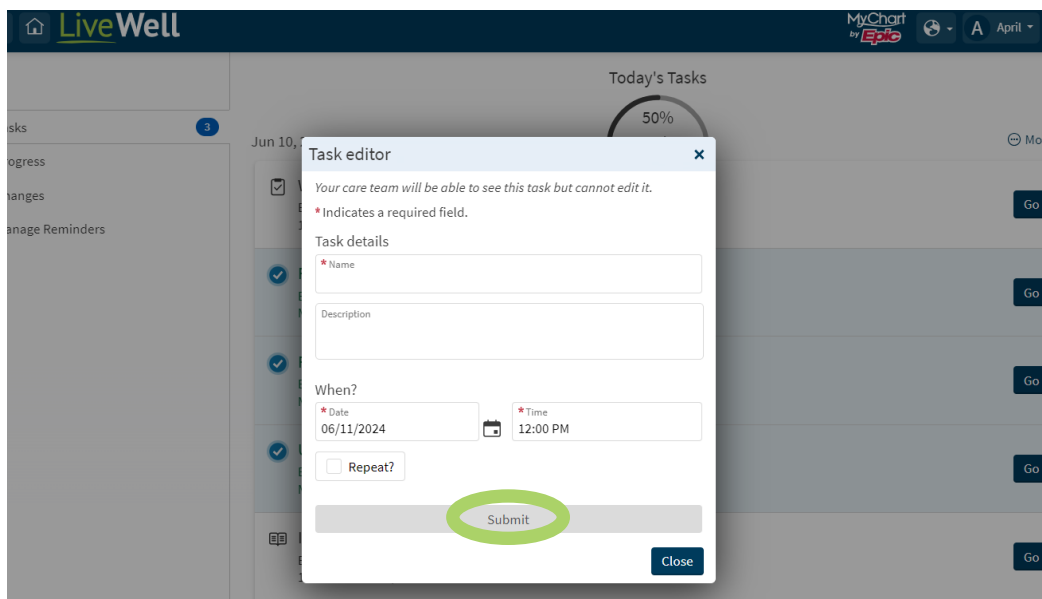
## Cree una tarea personalizada

- 3 También puede crear sus propias tareas en una computadora de escritorio haciendo clic en **More (Más)** en la esquina superior derecha y luego en **Create a task (Crear una tarea)**.



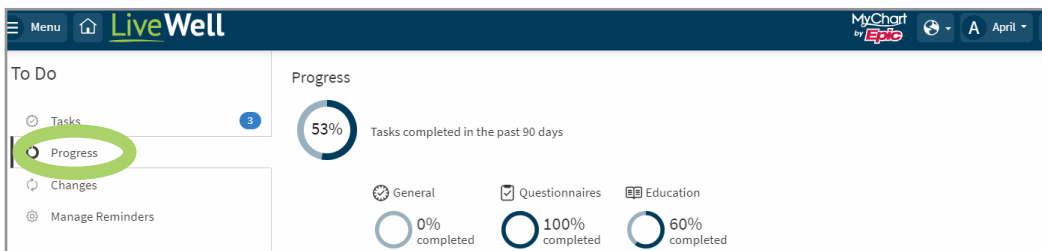
## Task details

- 4 Agregue **detalles de la tarea**, como el nombre de la tarea, la descripción, cuándo desea que caduque la tarea y con qué frecuencia se debe repetir. Una vez que envíe la **tarea**, **aparecerá** junto con sus otras tareas. Para editar o eliminar la tarea, haga clic en **More (Más)** y luego en "Manage created tasks" (Administrar tareas creadas).



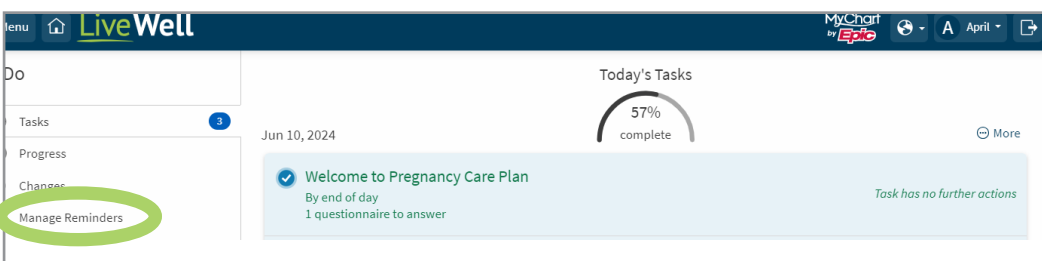
## Verifique su progreso

- 5 Para ver su progreso al completar sus tareas, seleccione la pestaña Progress (Progreso) en el menú lateral de la computadora de escritorio. Aquí puede ver cuántas tareas le quedan por completar y su porcentaje de finalización general. Si participa en este programa, el proveedor también podrá ver su progreso con las tareas.



## Administre sus recordatorios

- 6 Haga clic en la pestaña **Manage Reminders (Administrar recordatorios)** en el menú lateral.



# Para cambiar la hora en que recibe los recordatorios

## 7 Visite la sección **Reminder Scheduler (Programador de recordatorios)**.

Establezca horarios para recibir los recordatorios para las tareas pendientes:

- Morning (Mañana)
- Midday (Mediodía)
- Evening (Noche)
- Bedtime (Al acostarse)
- By End of Day (Al final del día)

Para cambiar la hora a la que recibe su resumen diario, visite la sección **Daily Summary (Resumen diario)**. Si aparece un mensaje indicando que tiene esta opción desactivada, deberá activar el resumen diario en el siguiente paso.

Menu **LiveWell**

To Do

- Tasks 3
- Progress
- Changes
- Manage Reminders**

### Manage Reminders

\* Indicates a required field.

#### Reminder schedule

Change when reminders are sent for you and others who have access to your account. The reminder times below are in your selected time zone (Central Daylight Time).

<b>Morning</b>	* Morning reminder time 8:00 AM
<b>Midday</b>	* Midday reminder time 12:00 PM
<b>Evening</b>	* Evening reminder time 6:00 PM
<b>Bedtime</b>	* Bedtime reminder time 10:00 PM
<b>By end of day</b> 6 tasks at this time	* By end of day reminder time 8:00 AM

#### Daily summary

You have daily summary notifications turned off. Go to the To Do section of Communication Preferences to turn it on. If you turn on daily summary notifications, you will receive a daily summary of all incomplete tasks at the time below.

\* Daily summary time  
8:00 AM

#### Ways you receive reminders

Use the To Do section of Communication Preferences to change how you receive reminders. [Communication Preferences](#)

#### Time zone settings

All individual task reminders will be sent based on the time zone you select on this page.

\* Task reminder time zone  
GMT-05:00 Chicago (Central Daylight Time)

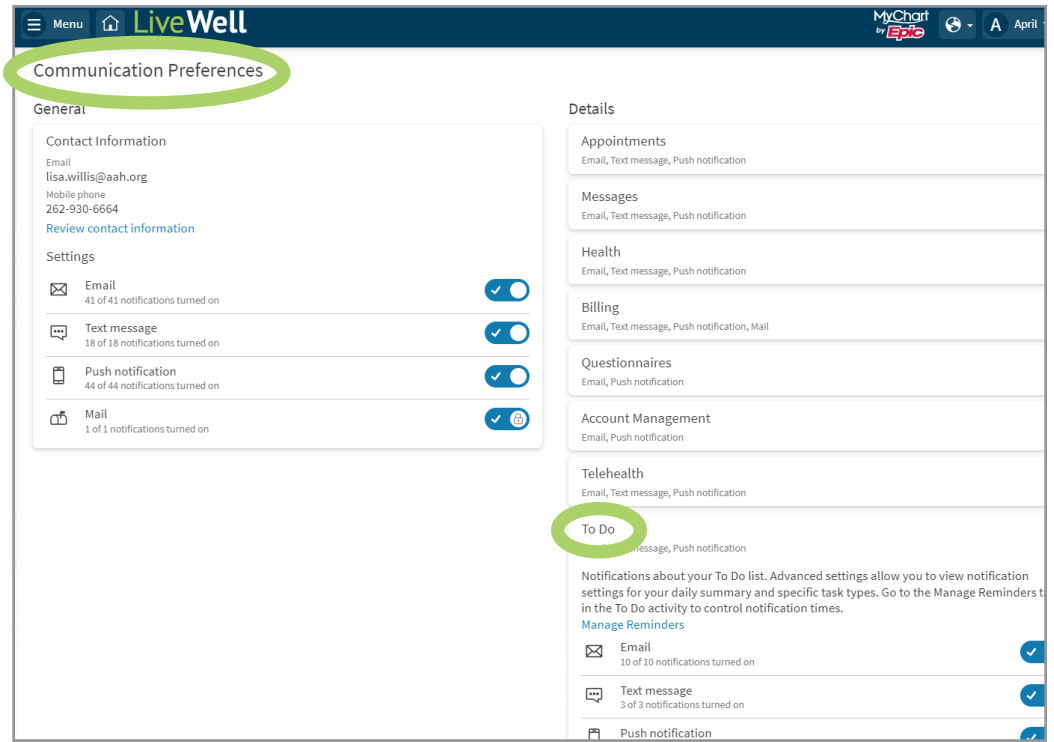
Turn this setting on if you want to be notified when the reminder time zone setting is different from the time zone setting on your device.

Alert when time zone changes

# Para cambiar la manera en que recibe las notificaciones para las tareas pendientes

**8** Visite la sección **Ways you receive reminders (Maneras en que recibe los recordatorios)**.

- Haga clic en el enlace **Communication Preferences (Preferencias de comunicación)**.
- Amplíe la sección **To Do (Lista de tareas)** abajo a la derecha y elija sus preferencias de comunicación.



# Qué hago si ya no deseo participar en el programa Pregnancy Care Companion

Si en algún momento desea dejar de usar el programa Pregnancy Care Companion, llame o envíe un mensaje al proveedor en LiveWell y la retirará del programa.

X2020052xsp Brand (8/24) ©AH

Para saber más, visite [aah.org/livewell/faq](http://aah.org/livewell/faq)



Descargue la aplicación LiveWell u obtenga más información en [aah.org/livewell](http://aah.org/livewell)



Equipo de apoyo de LiveWell al 855-624-9366

