

Empieza hoy con CredibleMind

Su página web de recursos para el bienestar mental

CredibleMind es la plataforma en línea gratuita que reúne videos, podcasts, aplicaciones, libros y artículos evaluados y verificados por expertos, todo en un solo lugar fácil de usar.

Confidencial y disponible 24/7, con CredibleMind puedes aprender nuevas habilidades, comprender tu propia salud mental, realizar una evaluación de salud mental y explorar nuestra biblioteca de miles de recursos para el bienestar mental.

Para encontrar apoyo y recursos, visita
bastropcounty.crediblemind.com

Aquí puedes encontrar:

- Recursos que cubren más de 100 temas
- Prácticas y actividades en tiempo real
- Cursos para aprender y crecer
- Evaluaciones para conocer más sobre tus fortalezas y desafíos
- Recursos locales

♥ *Recursos de salud y bienestar gratuitos, confidenciales y revisados por expertos.*

