

Comience con [Keyshealthymind.org](https://keyshealthymind.org)

Keyshealthymind.org es la plataforma en línea gratuita que reúne videos, podcasts, aplicaciones, libros y artículos calificados y examinados por expertos, todo en un lugar fácil de usar.

Confidencial y disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en keyshealthymind.org puede aprender nuevas habilidades, comprender su salud mental, realizar una evaluación de salud mental y navegar por nuestra biblioteca de miles de recursos de bienestar mental. Keyshealthymind.org está disponible en inglés, español y criollo haitiano.

¡Comience hoy mismo realizando la Evaluación del Perfil de Salud Mental y participe para ganar una tarjeta de regalo de Amazon de \$ 100!

La salud mental es vital para su bienestar general. Aunque cuando escuchamos "salud mental" tendemos a pensar en las cosas negativas que pueden suceder, como sentirse ansioso, deprimido o estresado. ¿Sabías que la salud mental también incluye el bienestar emocional, psicológico y social? Cosas como nuestra felicidad, nuestros hábitos alimenticios y la satisfacción con el trabajo o las relaciones también pueden afectar a nuestra salud mental.

Realice esta [evaluación](#) para averiguar cómo le está yendo en más de 20 áreas de salud mental y bienestar emocional, psicológico y social. Todos los usuarios que creen una cuenta y completen la evaluación antes del 20 de diciembre participarán en un sorteo para ganar un Tarjeta de regalo de Amazon de \$100.



¡Realice la Evaluación del [Perfil de Salud Mental](#) para tener la oportunidad de ganar

