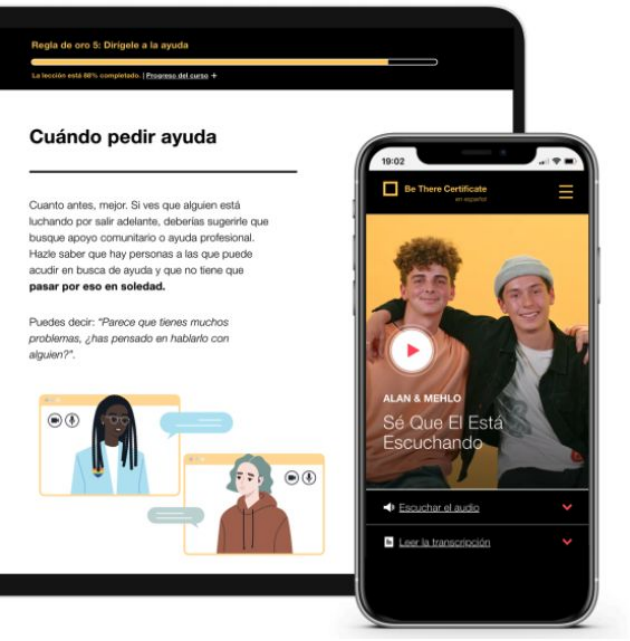


Acerca de Be There Certificate

Be There Certificate es una experiencia de aprendizaje gratuita que puedes realizar a tu propio ritmo y está diseñada para brindar información en temas de salud mental y brindar el conocimiento, el desarrollo de las habilidades y la confianza que se necesitan para ayudar de manera segura a cualquier persona que tenga dificultades con su salud mental. Este programa proporciona un conocimiento en detalle de las 5 reglas de oro de Be There. Es un marco sencillo pero práctico para identificar signos o señales en una persona que pueda estar presentando dificultades con su salud mental y las acciones que debes llevar a cabo para brindarle tu apoyo.

- **6 lecciones interactivas**
- **Menos de 2 horas**
- **Gratis**
- **Disponible en francés, inglés y español**
- **Videos y situaciones de la vida real**
- **Acceso ilimitado**

Verás lo siguiente:

- **Cómo identificar** a una persona que pasa por un momento difícil.
- **Qué decir** para iniciar una conversación.
- **Cómo establecer confianza** y ofrecer apoyo práctico.
- Consejos para **escuchar mejor**.
- La importancia de **fijar límites saludables**.
- Cómo **ayudar a alguien a acceder** a recursos profesionales y comunitarios.
- Cómo **cuidar tu propia salud mental**

¡Ayúdanos a correr la voz!

jack.org BORN THIS WAY/ FOUNDATION

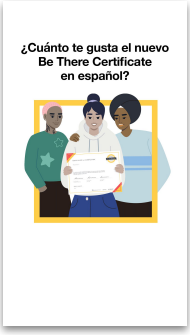
Ayúdanos a compartir Be There Certificate con tu comunidad en tus canales para que los jóvenes de todo el mundo puedan beneficiarse de este primer curso en línea gratuito. Esto es todo lo que necesitas para ayudar a correr la voz.

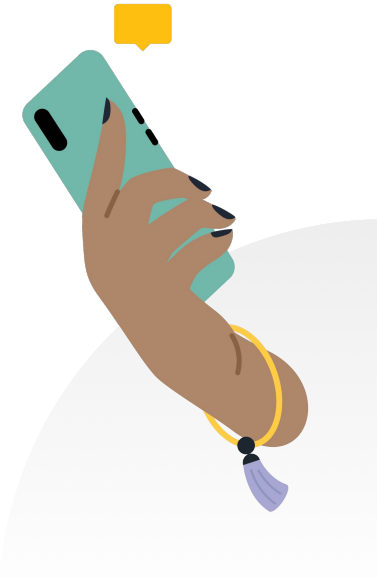
Paso 1: Obtén el certificado

Dirígete a espanol.BeThereCertificate.org, crea una cuenta y empieza a aprender.

Paso 2: Publica en las redes sociales

Haz clic aquí para descargar gráficos como estos para publicarlos en tus cuentas de redes sociales. No olvides etiquetar a @jackdotorg y @btwfoundation.





Ejemplos de leyendas:

Estoy completando el certificado #BeThereCertificate para poder apoyar a mis amigos y familiares que tienen problemas de salud mental. Es gratuito y fácil de usar. Inscríbete aquí: betherecertificate.org/ @jackdotorg @btwfoundation

Acompáñame, así como a @jackdotorg, @btwfoundation y miles de jóvenes de toda Norteamérica, y completa #BeThereCertificate, un nuevo curso en línea GRATUITO que te enseña a apoyar a tus amigos, a tu familia y a cuidar tu propia salud mental. Comienza aquí. betherecertificate.org/

Paso 3: Síguenos para obtener más contenido sobre salud mental

Jack.org

Born This Way Foundation

Want to learn more?
Visita espanol.BeThereCertificate.org para preguntas frecuentes y otros recursos útiles.

Creemos un mundo en el que todos y todas podamos ayudarnos mejor.