

Hola. ¡Estás a un paso de sentirte mejor!

Big White Wall es un lugar para compartir tus pensamientos y encontrar a personas con experiencias similares. Existen muchas formas en las que puedes comenzar.



Talkabout. Publica tus pensamientos, comparte tus sentimientos y conéctate con otros con experiencias similares.



Cuando no encuentres las palabras, expresa tus sentimientos de forma creativa haciendo un **Ladrillo**.



Apoyo Guiado. Únete a un grupo interactivo y adquiere habilidades para controlar y adaptarte mejor a tus sentimientos.



Información Útil. Explora nuestra biblioteca de recursos que te ayudarán a ampliar tus conocimientos y entender mejor tus sentimientos.



Mantente informado sobre las noticias y las actividades importantes en tu **Centro de notificaciones**.



Comparte un pensamiento de forma rápida o haz una prueba simple en donde estés en el sitio con el botón **Acción rápida**.



Puedes estar tranquilo al saber que nuestro equipo de Wall Guides, con experiencia clínica, está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para ofrecer apoyo y orientación.

Estamos encantados de tenerles como parte de nuestra comunidad. **Big White Wall**[™]



Completar mi perfil >

Hola, [nombre] Bienvenido a tu Muro.

¿Cómo te sientes hoy?

 Feliz
  Bien
  Bla
  solitario
  Ansioso
  Molesto(a)
  Enojado
  Deprimido

Comparte un Talkabout con la comunidad.

Publicar

Evalúate

Haz una pequeña prueba para ver cómo estás. Tus resultados te proporcionarán recursos útiles que te pueden ayudar a sentirti mejor.

[Medir mi nivel de depresión >](#)
[Medir mi nivel de ansiedad >](#)



Talkabouts
Comunicate anónimamente



Interactúa con una comunidad de apoyo en donde la opinión de todos cuenta.

Un consejo para ti:
[I learned about love and loss >](#)

Ladrillos
Exprésate de forma creativa



Los ladrillos son un lienzo para que te expreses de una forma creativa con palabras e imágenes.

Un consejo para ti:
['Kind Words Heal' Brick >](#)

Apoyo guiado
Aprende cómo salir adelante



Aprende con ayuda de programas inteligentes a entenderte, salir adelante y sentirti más seguro.

Un consejo para ti:
[Managing Anxiety >](#)

Información útil
Explora nuestra extensa biblioteca



Amplia tu conocimiento y entiende mejor tus sentimientos con ayuda de útiles recursos.

Un consejo para ti:
[How to reverse diabetes >](#)

