



Mental Health **FIRST AID**

from NATIONAL COUNCIL FOR MENTAL WELLBEING



PRIMEROS AUXILIOS DE SALUD MENTAL

APRENDE CÓMO APOYAR A TUS AMIGOS, FAMILIARES Y VECINOS

Primeros Auxilios de Salud Mental (MHFA, por sus siglas en inglés) te enseña cómo identificar, entender y responder ante los signos de un problema de salud mental o de uso de sustancias en adultos.

Desarrollarás las habilidades y la confianza que necesitas para acercarte y brindar el apoyo inicial a esas personas que están en problemas. También aprenderás cómo conectarlos con la ayuda apropiada.

DESPUÉS DEL CURSO, SERÁS CAPAZ DE:

- Reconocer los signos y síntomas más frecuentes de los problemas de salud mental.
- Reconocer los signos y síntomas más frecuentes de los problemas por uso de sustancias.
- Comprender cómo interactuar con una persona que experimenta una crisis.
- Conocer cómo conectar a una persona con la ayuda.
- Usar las herramientas y técnicas de autocuidado.

Únase a los más de

2,6 MILLONES

de Asistentes de Primeros Auxilios de Salud Mental que han escogido hacer la diferencia en sus comunidades.

¡INSCRÍBASE HOY!

Modalidad del entrenamiento:

Este curso virtual incluye también un curso de autoaprendizaje en línea de 2 horas de duración, además de las 6 horas de capacitación virtual con un instructor.

Fecha y hora:

11 de abril de 2024 | 9:00 am - 3:00 pm

Dónde inscribirse:

<https://go.iastate.edu/QGBYAD>

Iowa State University Extension and Outreach, con la colaboración de University of Nebraska, ofrece este programa.

Aprende cómo responder con el plan de acción de Primeros Auxilios de Salud Mental (**REDES**):

- R**iesgo de suicidio o autolesión.
- E**scuchar sin juzgar.
- D**ar información con respeto.
- E**stimular el uso de ayuda profesional adecuada.
- S**ugerir estrategias de autoayuda y de apoyo.

Para más información, visite a MHFA.org