



**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:

Entrenamiento Primeros Auxilios en Salud Mental.

En persona (8 horas). Almuerzo incluido

Más información contactar a [lliebermanbulux@laclinica.org](mailto:lliebermanbulux@laclinica.org)

### Fecha y hora:

Viernes, 24 de febrero, 2023. 8:30 am - 5:30 pm

### Lugar:

Cultura y Bienestar - 1415 Fruitvale Ave, Oakland, CA 94601

### Dónde inscribirse:

<https://forms.office.com/r/0tjkh1QrWA> (cupo limitado)

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.



**La Clínica**<sup>SM</sup>

a californiah<sup>+</sup>health<sup>+</sup>center

Para más información, visite a [MHFA.org](http://MHFA.org)