



Mental Health **FIRST AID**

from NATIONAL COUNCIL FOR MENTAL WELLBEING



# Primeros Auxilios de Salud Mental de Adultos

## para las Comunidades Hispanohablantes

### ¿POR QUÉ PRIMEROS AUXILIOS DE SALUD MENTAL?

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.

En promedio,  
**130**  
personas mueren  
cada día por suicidio.

Fuente: American Foundation  
for Suicide Prevention

De 1999 a 2019,  
**841,000**  
personas murieron por  
sobredosis de drogas.

Fuente: Centers for Disease  
Control and Prevention

Cerca de  
**1 de cada 5**  
personas en  
EE. UU. vive con una  
enfermedad de salud  
mental.

Fuente: National Institute  
of Mental Health

### ¿QUIÉNES NECESITAN SABER DE PRIMEROS AUXILIOS DE SALUD MENTAL?

- Empleadores.
- Oficiales de la policía.
- Personal de hospitales.
- Personal especializado en la respuesta a emergencias.
- Personas solidarias.

### ¿QUÉ CUBRE?

- Signos y síntomas más frecuentes de los problemas de salud mental.
- Signos y síntomas más frecuentes de problemas por uso de sustancias.
- Cómo interactuar con una persona que experimenta una crisis.
- Cómo conectar a una persona con la ayuda adecuada.
- Contenidos más extensos sobre trauma, uso de sustancias y autocuidado.

### 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.

### TRES MODALIDADES DE APRENDIZAJE

- **Presencial (2da. Edición)** – Los participantes reciben su entrenamiento durante una sesión presencial de 7,5 horas dirigida por un instructor.
- **Semipresencial** – Los participantes primero finalizan un curso autoguiado en línea de 2 horas, y luego asisten a un entrenamiento de 4,5 a 5,5 horas dirigido por un Instructor.

El entrenamiento dirigido por el Instructor puede ser:

- » Una videoconferencia.
- » Una clase presencial.

Fuentes:

American Foundation for Suicide Prevention. (n.d.). *Suicide statistics*. <https://afsp.org/suicide-statistics/>

Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). *Drug overdose deaths*. <https://www.cdc.gov/drugoverdose/deaths/index.html>

National Institute of Mental Health (NIMH). (n.d.). *Mental illness*. <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/mental-illness>

Para encontrar un curso o contactar a un Instructor de Primeros Auxilios de Salud Mental de su zona, visite a [MHFA.org](https://MHFA.org) o envíe un email a [Hello@MentalHealthFirstAid.org](mailto:Hello@MentalHealthFirstAid.org).