



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 o envíe un email a Hello@MentalHealthFirstAid.org.