Mental Health FIRST AID
from NATIONAL COUNCIL FOR MENTAL WELLBEING

Mental Health First Aid

En promedio mueren
130
personas por suicidio cada día.

Fuente: American Foundation for Suicide Prevention

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

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Casi **1** de cada **5**
personas en los Estados Unidos vive con una enfermedad mental.

Fuente: National Institute of Mental Health

¿Por Qué Mental Health First Aid (MHFA)?

Mental Health First Aid (MHFA) le enseña a identificar, comprender y responder a los signos de problemas de salud mental y por consumo de sustancias en adultos y jóvenes.

Qué abarca la capacitación

- Signos y síntomas frecuentes de problemas de salud mental
- Signos y síntomas frecuentes de problemas por consumo de sustancias
- Cómo interactuar con una persona en crisis
- Cómo conectar a una persona con ayuda
- Contenido ampliado sobre trauma, consumo de sustancias y cuidado personal

¿Quién se beneficia del aprendizaje de MHFA?

- Padres
- Maestros
- Bomberos/personal de servicios de emergencia médica (emergency medical services, EMS)
- Personal de seguridad pública
- Veteranos
- Adultos mayores
- Profesionales de educación superior
- Cuidadores

¿Dónde puede inscribirse para recibir capacitación gratuita?

Haga clic ***aquí*** para inscribirse en una capacitación **gratuita** de Mental Health First Aid, o escanee el código QR con la cámara de su teléfono o tableta. Si tiene preguntas sobre MHFA, envíe un correo electrónico a Optum Idaho a ***optummhfa@sparkstrats.com***.

Aprenda a responder con el Plan de Acción de Primeros Auxilios (First Aid Action Plan, ALGEE) de Salud Mental:

- **A** ssess (Evaluar) el riesgo de suicidio o daño.
- **L** isten (Escuchar) sin prejuicios.
- **G** ive (Dar) tranquilidad e información.
- **E** ncourage (Alentar) la búsqueda de ayuda profesional apropiada.
- **E** ncourage (Alentar) el uso de estrategias de autoayuda y de otro tipo de apoyo.

Optum

optumidaho.com

©2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Se usó una foto de archivo con una modelo posando.