

Primeros Auxilios para Salud Mental



¿Desea comprender mejor la enfermedad mental, aprender cómo ayudar a alguien que está pasando por una crisis y posiblemente salvar una vida?

¡Tome la clase de Primeros Auxilios de Salud Mental!

¿Qué son los primeros auxilios de salud mental?

Primeros Auxilios de Salud Mental (MHFA) es un curso diseñado para dar a los miembros de la comunidad habilidades clave para ayudar a alguien que esté desarrollando un problema de salud mental o experimentando una crisis de salud mental. Los primeros auxilios se dan hasta que se recibe el tratamiento profesional apropiado o hasta que se resuelve la crisis. La clase está presentada en dos días (4.5 horas por día) o en tres sesiones de tres horas cada uno.

El programa amplía el conocimiento práctico de salud mental y reduce la distancia social creada por las actitudes y percepciones negativas de los individuos con enfermedades mentales. El curso estándar está basado en las guías internacionales de MHFA y adaptado para Estados Unidos. Estas guías se desarrollaron utilizando el consenso de consumidores y profesionales de salud mental.

El personal de Bienestar, Fomento de Salud y Prevención (Wellness, Health Promotion & Prevention) de la Junta de Servicios Comunitarios de Fairfax y Falls Church está capacitando a la fuerza laboral del gobierno de nuestro condado y a los miembros de la comunidad en primeros auxilios de salud mental.

Contenido del curso

Problemas de salud mental del desarrollo que se tratan:

- Depresión
- Ansiedad
- Eventos traumáticos
- Psicosis
- Abuso de sustancias

Crisis de salud mental que se tratan:

- Pensamientos y conductas suicidas
- Autolesiones no suicidas
- Ataques de pánico
- Episodios psicóticos graves
- Efectos del consumo de sustancias y alcohol
- Comportamiento agresivo

Los participantes aprenderán los signos y síntomas de esos problemas de salud mental, dónde y cómo obtener ayuda y qué tipo de ayuda demostró ser efectiva según las investigaciones.

Los individuos capacitados en el programa logran lo siguiente:

¿Preguntas? Póngase en contacto con
Luz Zuleta al 703-509-2662 (Luz.Zuleta@fairfaxcounty.gov) .

Resultados de MHFA

- Aumentan su conocimiento de los signos, síntomas y factores de riesgo de las enfermedades mentales y adicciones.
- Pueden identificar diferentes tipos de recursos profesionales y de autoayuda para individuos con enfermedades mentales o adicciones.
- Tienen más confianza en que pueden y tienen más posibilidades de ayudar a un individuo en peligro.
- Comprenden mejor el impacto que las enfermedades mentales tienen sobre una persona, su familia y las comunidades.
- Ayudan a reducir el estigma asociado con las enfermedades mentales.
- Demuestran mejor salud mental ellos mismos.

¿Listo para tomar una clase?
Vaya a www.fairfaxcounty.gov y
buscar en "MHFA"



FAIRFAX - FALLS CHURCH

**Community
Services Board**

www.fairfaxcounty.gov/community-services-board

Ver al dorso →

Preguntas frecuentes sobre los Primeros Auxilios de Salud Mental

¿Quién debe tomar una clase de Primeros Auxilios de Salud Mental?

Los Primeros Auxilios de Salud Mental están pensados para diferentes públicos: amigos y familiares de individuos con enfermedades mentales o adicciones, trabajadores de la seguridad pública, comercios y atención primaria, autoridades de escuelas y universidades, comunidades religiosas o cualquier persona interesada en aprender más acerca de las enfermedades mentales y adicciones. ¿No está seguro? ¿Pregúntenos!

¿Hay evidencias para apoyar la eficacia del programa?

Sí, hay evidencias sólidas de resultados. MHFA USA está incluido en la lista del Registro Nacional de Programas y Prácticas Basados en la Evidencia de la Administración Federal de Servicios de Salud y Abuso de Sustancias.

Ingrese a www.mentalhealthfirstaid.org/about/research para obtener más información.

¿Cuánto tiempo toma terminar el programa de primeros auxilios de salud mental?

La clase generalmente está presentada en dos días (4.5 horas por día) o en tres sesiones de tres horas cada uno. La certificación tiene una validez de tres años.

¿Puedo organizar una clase adaptada específicamente para mi trabajo, iglesia, organización, etc.?

¡Sí! Visite nuestra página de MHFA para aprender a solicitar una clase personalizada: www.fairfaxcounty.gov/community-services-board y haga clic en "Online and in-person training."

¿Cuántos participantes se necesitan para dar una clase?

Se necesita un mínimo de 15 participantes para programar una clase, con un máximo de 25.

¿Qué tipo de intervenciones de crisis se tratan?

A los estudiantes se les enseña cómo aplicar una estrategia de cinco pasos en situaciones tales como ayudar a alguien a superar un ataque de pánico, abordar a alguien que pudiera ser suicida o ayudar a un individuo que está sufriendo una sobredosis. La capacitación en Primeros Auxilios de Salud Mental brinda la oportunidad de practicar la estrategia de intervención en lugar de simplemente escuchar acerca de esta. Esta simple experiencia puede facilitar la aplicación práctica del conocimiento en una situación real.

¿La clase tiene un costo?

El costo de la clase es \$25, que incluye materiales. Los empleados del gobierno del Condado de Fairfax pueden asistir sin cargo.

Otros cursos de Primeros Auxilios de Salud Mental disponibles...

- Primeros Auxilios de Salud Mental (inglés)
- Primeros Auxilios de Salud Mental Para Adultos Mayores (inglés)
- Primeros Auxilios de Salud Mental de Jóvenes: para adultos que viven o trabajan con adolescentes (inglés)
- Primeros auxilios de salud mental de educación superior: para estudiantes de 18 años en adelante y adultos que trabajan con estudiantes universitarios (inglés)
- Primeros Auxilios de Salud Mental para Seguridad Pública (inglés)

Vaya a: www.fairfaxcounty.gov y busque en "MHFA" para obtener más información.

¿Preguntas? Póngase en contacto con Luz Zuleta al 703-509-2662 (Luz.Zuleta@fairfaxcounty.gov).



El Condado de Fairfax está comprometido con la no discriminación por discapacidad en todos los programas, servicios y actividades del condado. Si desea solicitar información en un formato alternativo, llame al 703-324-7000, TTY 711.

Febrero 2019