

## ¿Qué es primeros auxilios para la salud mental?

Primeros Auxilios para la Salud Mental (MHFA por sus siglas en Inglés) es un programa de educación pública que ayuda a los participantes identificar, entender y responder a las señales de enfermedades mentales y trastornos de consumo de sustancias.

El contenido se ofrece en un curso interactivo de 8 horas, que:

- Presenta una visión general de las enfermedades mentales y los trastornos de uso de sustancias en los Estados Unidos.
- Introduce al participante los factores de riesgos y señales de advertencias las enfermedades mentales.
- Construye un entendimiento sobre el impacto de estos retos.
- Describe de un modo general los tratamientos más comunes.

Personas interesadas en participar en estos entrenamientos pueden hacerlo en una de tres maneras.

Estas maneras incluyen:

- Virtual, 2 horas de entrenamiento en línea a su propio paso y de 4.5 a 5.5 horas de una videoconferencia dirigida por un instructor.
- Combinado, 2 horas de entrenamiento en línea a su propio paso y una clase en persona de 4.5 horas dirigida por un instructor
- En persona, con una clase dirigida por un instructor de 8 horas.

Así como el entrenamiento de RCP ayuda a una persona sin entrenamiento médico a asistir a una persona que esté sufriendo de un ataque al corazón, Primeros Auxilios para la Salud Mental enseñan al socorrista a ayudar a una persona que este atravesando por una crisis mental.



Estudios han comprobado que personas entrenadas en Primeros Auxilios para la Salud Mental, reduce la percepción y actitud negativa sobre personas con salud mental y adicción.

Los socorristas de Primeros Auxilios para la Salud Mental tienen más confianza ayudando a otros y tienen más probabilidades de aconsejar a las personas a buscar ayuda profesional.

## ¿Cómo se que primeros auxilios para la salud mental funciona?

Primeros Auxilios para la Salud Mental es un programa internacional que ha demostrado ser eficaz.

**Estudios revisados por expertos y publicados en Australia, donde este programa fue originado, muestra que las personas entrenadas en este programa:**

- Han aumentado su conocimiento de señales, síntomas y factores de riesgo de enfermedades mentales y adicción.
- Pueden identificar varios tipos de recursos profesionales y de auto ayuda para personas con enfermedades mentales o adicción.
- Aumenta su confianza y probabilidad de que pueda ayudar a personas en peligro.
- Muestran un aumento de bienestar mental propia.

Estudios demuestran que el programa reduce la distancia social creada por actitudes y percepciones negativas de personas con enfermedades mentales.

Primeros Auxilios para la Salud Mental EE. UU. esta entre los programas basados en evidencias en la Substance Abuse and Mental Health Services Administration's (SAMHSA) National Registry. La NREPP es una base de datos de intervenciones de Salud Mental y Abuso de Sustancia para ayudar al público a encontrar programas y prácticas que satisfagan sus necesidades y que puedan implementarlas en su comunidad.

## Trillium Health Resources Oficina Corporativa

201 West First St. Greenville, NC 27858

Línea de Servicios al Afiliado & Beneficiario  
1-877-685-2415

Línea de Crisis de Salud Conductual  
1-888-302-0738

Línea de Enfermera  
1-877-685-2415

[TrilliumHealthResources.org/es](https://TrilliumHealthResources.org/es)

**Trillium Health Resources** supervisa los servicios graves de salud conductual, lesiones cerebrales traumáticas y discapacidad intelectual y/o del desarrollo en Carolina del Norte. Trillium ayuda a las personas que usan Medicaid o fondos estatales para sus cuidados a través del Plan Personalizado de Trillium y NC Medicaid Direct. Para aquellos en el Plan Personalizado de Trillium, también cubrimos servicios de farmacia y cuidados de salud física. Trillium cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina, excluye ni trata a las personas de manera diferente por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Puede obtener materiales gratuitos en letra grande y otras ayudas y servicios auxiliares. Llame al **1-877-685-2415** (TTY/TDD 711). Si el inglés no es su primer idioma, servicios de interpretación gratuita están disponibles. Llame al **1-877-685-2415** (TTY/TDD 711).

中国人 (Chinese): 您可以申请免费的辅助工具和服务, 包括本资料和其他计划信息的大字版。请致电 **1-877-685-2415** (TTY/TDD 711)。如果英语不是您的首选语言, 我们能提供帮助。请致电 **1-877-685-2415** (TTY/TDD 711)。我们可以通过口头或书面形式, 用您使用的语言免费为您提供本资料中的信息, 为您提供翻译服务, 并且用您使用的语言帮助回答您的问题。



Aprendiendo a asistir a alguien en una crisis mental.



Mental Health  
FIRST AID

from NATIONAL COUNCIL FOR  
MENTAL WELLBEING



**“He tomado ambos cursos y las oportunidades de usar los conocimientos de estos cursos es abundante.”**

## ¿Qué aprenderé en el curso de primeros auxilios para la salud mental?

### Primeros Auxilios para la Salud Mental te enseña a:

- Reconocer los factores de riesgos potenciales y las señales de advertencias de una variedad de desafíos de la salud mental, incluyendo: Depresión, ansiedad/trauma, psicosis y trastornos psicóticos y de uso de sustancias y autolesión.
- Usar un plan de acción de 5 pasos, que ayudan a la persona en crisis a conectarse con la ayuda profesional adecuada.
- Entender la frecuencia de varios trastornos de salud mental en los Estados Unidos y la necesidad de reducir las actitudes negativas en las comunidades.
- Aplicar los conocimientos de los recursos disponibles de profesional adecuado, soporte, social, y auto-ayuda para ayudar a una persona con retos en salud mental a tratarlo y manejarlo y lograr la recuperación.
- Evaluar sus propios puntos de vista y sentimientos sobre los desafíos y trastornos de salud mental.

### Los temas específicos cubiertos incluyen:

- Depresión
- Ansiedad
- Uso de Sustancias
- Psicosis
- Comportamiento Suicida

## ¿Qué puedo ganar cuando tomo el curso de primeros auxilios para la salud mental?

Los cursos altamente interactivos y la participación de grupos es requerida. Los entrenamientos son limitados a un mínimo de cinco y un máximo de 30 participantes.

Cada persona que asiste a un curso de Primeros Auxilios para la Salud Mental. Recibe un manual el cual incluye información cubiertas en el curso, así como información detallada para futuras referencias.

Al final del curso los socorristas reciben un certificado que valida sus habilidades con una validez de tres años.



## ¿Cuánto cuesta?

Trillium ofrece este curso sin costo al participante e incluye todos los materiales.

## ¿Cómo puedo registrarme para primeros auxilios para la salud mental?

Usted se puede registrar para estas clases visitando nuestra página de Internet [TrilliumHealthResources.org](http://TrilliumHealthResources.org).

Para más información o para solicitar un entrenamiento de MHFA en su comunidad, por favor contacte a: [MHFATraining@TrilliumNC.org](mailto:MHFATraining@TrilliumNC.org)

O llame a Trillium al **1-866-998-2597** y pregunte por un Coordinador de Primeros Auxilios para la Salud Mental.

## ¿Cómo es promeros auxilios para la salud mental jevenil diferente al curse standard?

**Primeros Auxilios para la Salud Mental Juvenil es un recurso valioso para cualquier adulto que interactúa con jóvenes como son:**

- Padres
- Cuidadores
- Profesores
- Trabajadores Sociales
- Oficiales de Libertad Provisional
- Consejeros
- Miembros de la Comunidad
- Trabajadores de Servicios Humanos y de Salud
- Oficiales de Recursos Escolares

Primeros Auxilios para la Salud Mental enseña sobre recuperación y resistencia, la creencia de que los retos que enfrenta las personas pueden mejorar y se mejoran, y usan esa fortaleza personal para permanecer en buena salud mental.

Primeros Auxilios para la Salud Mental Juvenil se centran en estrategias para apoyar a adolescentes que están pasando por retos de salud mental o de uso de sustancia o atravesando una crisis.

Este curso presenta los retos comunes de salud mental en la adolescencia, revisa el desarrollo típico de un adolescente frente a las posibles señales de advertencia y enseña un plan de acción de cinco pasos de cómo ayudar al adolescente en situaciones de crisis o en situaciones que no hayan crisis.

## ¿Qué obtengo cuando tomo el curso juvenil MHFA?

Este curso de seis horas es altamente interactivo con mucha participación de grupos requerida. Los entrenamientos son limitados a un mínimo de cinco y un máximo de 30 participantes.

Cada persona que asiste a un curso de Primeros Auxilios para la Salud Mental. Recibe un manual el cual incluye información cubiertas en el curso, así como información detallada para futuras referencias.

Al final del curso los socorristas reciben un certificado que asegura sus habilidades con una validez de tres años.

## ¿Cuánto cuesta?

Trillium ofrece este curso sin costo al participante e incluye todos los materiales.

## ¿Cómo puedo registrarme para primeros auxilios para la salud mental juvenil?

Usted se puede registrar para estas clases visitando nuestra página de Internet [TrilliumHealthResources.org](http://TrilliumHealthResources.org).

Para más información o para solicitar un entrenamiento de MHFA en su comunidad, por favor contacte a: [MHFATraining@TrilliumNC.org](mailto:MHFATraining@TrilliumNC.org)

## Aprende cómo responder con el plan de acción de Primeros Auxilios de Salud Mental (REDES):

- **Riesgo** de suicidio o autolesión.
- **Escuchar** sin juzgar.
- **Dar** información con respeto.
- **Estimular** el uso de ayuda profesional adecuada.
- **Sugerir** estrategias de autoayuda y de apoyo.