



Mental Health **FIRST AID**

de NATIONAL COUNCIL FOR MENTAL WELLBEING



Mental Health First Aid (MHFA) es un curso de capacitación basado en habilidades que enseña a los participantes a identificar, comprender y responder a los problemas de salud mental y por consumo de sustancias. Los instructores certificados de MHFA se capacitan a través de National Council for Mental Wellbeing.

En el 2019, Optum Idaho lanzó una iniciativa de varios años para aumentar la cantidad de instructores de MHFA y de clases comunitarias en el estado. Al reconocer el impacto que la COVID-19 tendría en la salud mental, National Council for Mental Wellbeing creó una modalidad virtual para estas clases. Optum fue una de las primeras organizaciones del país en participar en este tipo de capacitación. Hasta la fecha, Optum Idaho ha capacitado a casi 1,500 personas en los cursos Adult y Youth MHFA, y tiene el compromiso de duplicar esa cantidad en el 2022 mediante clases comunitarias GRATUITAS.

Si bien el plan de estudios de Adult y Youth MHFA es muy similar, Youth MHFA está diseñado específicamente para los adultos que trabajan e interactúan con niños y adolescentes de 6 a 18 años.

Adquiera las habilidades para apoyar a alguien que está teniendo un problema de salud mental o por consumo de sustancias.

- **El 10.2% de los jóvenes son diagnosticados con un trastorno por consumo de sustancias durante su vida.** Fuente: Youth Mental Health First Aid
- **1 de cada 5 adolescentes y adultos jóvenes viven con una condición de salud mental.** Fuente: National Alliance for Mental Illness
- **El 50% de todas las enfermedades mentales comienzan antes de los 14 años y el 75% antes de los 25 años.** Fuente: Archives of General Psychiatry
- **En promedio, 130 personas se suicidan 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 vive con una enfermedad mental en los Estados Unidos.** Fuente: National Institute of Mental Health

Con la capacitación de Adult o Youth MHFA, usted estará preparado para ofrecer asistencia a una persona que podría estar teniendo problemas de salud mental o por consumo de sustancias, o que podría estar atravesando una crisis de salud mental. Los primeros auxilios se brindan hasta que se reciba el tratamiento y el apoyo adecuados, o hasta que se resuelva la crisis.

¿Quién se beneficia del aprendizaje de MHFA?

- Padres
- Maestros
- Bomberos/personal de servicios de emergencia médica (EMS)
- Personal de Seguridad Pública
- Veteranos
- Adultos mayores
- Docentes de educación superior

¿Qué le enseñará MHFA?

- Factores de riesgo y señales de advertencia
- Información sobre la depresión, la ansiedad, el trauma, la psicosis y el consumo de sustancias.
- Un Plan de Acción de 5 pasos
- Recursos profesionales, de pares y de autoayuda basados en evidencia

Encuentre más información sobre las clases **GRATUITAS** de MHFA

Para obtener más información sobre las capacitaciones GRATUITAS o para programar una clase, envíe un correo electrónico a Optum Idaho a:
optummhfa@sparkstrats.com

Línea de Ayuda de Optum Idaho (disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana): **1-855-202-0973**
(servicios de TDD/TTY al **711** para las personas que tienen limitaciones auditivas)

optumidaho.com

Optum