



Wespath

BENEFITS | INVESTMENTS

Primeros auxilios para la salud mental

Vea el mundo a través de los ojos de los demás

Formación virtual –
Cuando usted lo requiera



Cada año, 1 de cada 5 estadounidenses sufre de una enfermedad mental

Primeros auxilios para la salud mental es una oportunidad de formación gratuita para todo el clero y sus cónyuges, dirigentes eclesiásticos, personal y miembros de la congregación de la Iglesia Metodista Unida.

El programa de Primeros auxilios para la salud mental elimina el estigma que se asocia con la salud mental, enfatizando que está bien que uno no esté bien. También le enseña a los participantes a aceptar sus propios problemas de salud mental sin avergonzarse.

La formación enseña cómo:

- Identificar cuándo usted o alguien que usted conoce podría estar luchando con problemas de salud mental
- Iniciar una conversación con alguien que tiene problemas
- Responder con empatía
- Ayudar a quienes tienen dificultades a obtener la ayuda que necesitan
- Tomar medidas para gestionar sus propios problemas de salud mental

Primeros auxilios para la salud mental es un programa para TODOS. Las habilidades adquiridas pueden aplicarse a muchas situaciones, incluidos los entornos doméstico, social y profesional.

Para obtener más información y ver las sesiones de entrenamiento, escanee el código QR o visite la página del evento **Primeros auxilios para la salud mental en wespath.org/r/firstaidmh.**

