



Mental Health FIRST AID

from NATIONAL COUNCIL FOR MENTAL WELLBEING

“Also, seek the peace and prosperity of the city to which I have carried you into exile. Pray to the LORD for it, because if it prospers, you too will prosper.”

Jeremiah 29:7

“Y busquen el bienestar de la ciudad adonde los he desterrado, y rueguen al Señor por ella; porque en su bienestar tendrán bienestar”

Jeremías 29:7



Mental Health FIRST AID

from NATIONAL COUNCIL FOR MENTAL WELLBEING

WHY MENTAL HEALTH FIRST AID IN YOUR CHURCH?

Many faith communities are at the front lines of the fight for better mental health. A church provides a space for people to connect with others and to find and give support in trying times. More and more, faith communities are bringing Mental Health First Aid trainings to their members to improve mental health, raise awareness and save lives.

AFTER THE COURSE, YOU WILL BE ABLE TO:

- Recognize common signs and symptoms of mental health challenges.
- Recognize common signs and symptoms of substance use challenges.
- Understand how to interact with a person in crisis.
- Know how to connect a person with help.
- Use self-care tools and techniques.



¿Por qué Primeros Auxilios de Salud Mental en las Iglesias?

Muchas comunidades de fe se encuentran en la primera línea de la lucha por una mejor salud mental. Una iglesia proporciona un espacio para que las personas se conecten con otros y brinden apoyo en momentos difíciles. Cada vez más, las comunidades de fe están llevando a cabo entrenamientos de Primeros Auxilios de Salud Mental para sus miembros con el objetivo de mejorar la salud mental, crear conciencia y salvar vidas.

Al final del curso usted va a poder:

- Reconocer signos y síntomas comunes de desafíos de salud mental.
- Comprender cómo interactuar con una persona en crisis.
- Saber cómo conectar a una persona con ayuda.
- Utilizar herramientas y técnicas de autocuidado.



How do we know that MHFA is effective?

- Many people know to call 911 or administer CPR for a physical health emergency but hesitate to start conversations about mental health and substance use. MHFA provides the tools a layperson needs to take action.
- Studies show that MHFA training reduces stigma, improves knowledge and increases first aid actions toward people experiencing mental health and substance use challenges.
- MHFA is proven to be effective in teaching adults how to recognize and respond to signs and symptoms of mental health and substance use challenges.



Mental Health FIRST AID

from NATIONAL COUNCIL FOR MENTAL WELLBEING

¿Cómo sabemos que este curso es efectivo?

- Muchas personas saben que deben llamar al 911 o administrar CPR en una emergencia de salud física, pero dudan en iniciar conversaciones sobre salud mental y el uso de sustancias. Este entrenamiento te proporciona las herramientas que una persona sin experiencia profesional necesita para tomar medidas.
- Los estudios demuestran que la capacitación en salud mental reduce el estigma, mejora el conocimiento y aumenta las acciones de primeros auxilios hacia las personas que experimentan desafíos de salud mental y uso de sustancias.
- Se ha demostrado que los primeros auxilios en salud mental es efectivo en enseñar a los adultos a reconocer y responder a los signos y síntomas de desafíos de salud mental y uso de sustancias.



Mental Health FIRST AID

from NATIONAL COUNCIL FOR MENTAL WELLBEING

How is this course delivered

- Consists of 8 hours of one presentation or two 4-hour presentations in person.
- Can be held at the convenience of your church.
- Available on a Saturday of your preference.
- Please reserve the date at least a month in advance to allow time for ordering the support materials.

How Much?

- The Mental Health First Aid course requires the instructor to communicate that the course has a value of \$150 per participant.
- We can negotiate a flat fee of \$2250 for a group regardless of the number of students.
- It's important to note that students who want a book, certification, and credits must contribute \$25 for administrative processes.



Mental Health FIRST AID

from NATIONAL COUNCIL FOR MENTAL WELLBEING

¿Cómo y Dónde?

El curso de Primeros Auxilios de Salud Mental:

- Consiste en 8 horas de una presentación o dos presentaciones de 4 horas en persona.
- En la comodidad de su iglesia
- El sábado de su preferencia
- Separar la fecha 3 semanas antes para dar tiempo a ordenar el material de apoyo

¿Cuánto?

1. El curso de Primeros Auxilios de Salud Mental requiere que el Instructor comunique que el curso tiene un valor de \$150 por participante.
2. Podemos negociar una tarifa plana de \$2250 para un grupo no importa la cantidad de estudiante.
3. Importantes los estudiantes que quieren libro, certificación y créditos deben de aportar \$25 para los procesos administrativos.



Mental Health FIRST AID

from NATIONAL COUNCIL FOR MENTAL WELLBEING

Who is Yudy Cid, LMSW?

Yudy is a respected mental health correspondent at Univision network, where she leverages her expertise to raise awareness about the importance of mental health in society. At Montefiore Medical Center, an Albert Einstein College of Medicine-affiliated university hospital, Yudy works on the development and implementation of programs aimed at promoting emotional well-being and supporting healthy relationships and building strong families.

Additionally, Yudy operates as a clinical therapist in private practice, providing her clients with valuable strategies to enhance communication, resolve conflicts, and strengthen personal and familial bonds. Her compassionate approach and specialized expertise have empowered numerous individuals and couples over the years, enabling them to cultivate fulfilling relationships and experience greater overall well-being. In summary, Yudy is a prominent figure in the field of mental health and healthy relationships, dedicated to improving the lives of individuals and the community.





Mental Health FIRST AID

from NATIONAL COUNCIL FOR MENTAL WELLBEING

Who is Yudy Cid, LMSW?

Yudy es una respetada corresponsal de salud mental en Univision, donde utiliza su experiencia para crear conciencia sobre la importancia de la salud mental en la sociedad. En el Centro Médico Montefiore, un hospital universitario de Medicina Albert Einstein, Yudy trabaja el desarrollo y la implementación de programas para el bienestar emocional y apoyar a las personas en la construcción de familias sólidas.

Yudy también es una terapeuta clínica en práctica privada, ofrece a sus clientes valiosas estrategias para mejorar la comunicación, resolver conflictos y fortalecer los lazos familiares y personales. Su enfoque compasivo y su experiencia especializada han empoderado a numerosos individuos y parejas a lo largo de los años, ayudándolos a cultivar relaciones satisfactorias y experimentar un mayor bienestar general. En resumen, Yudy es una figura destacada en el campo de la salud mental y las relaciones saludables, dedicada a mejorar la vida de las personas y la comunidad.

