



# MENTAL HEALTH FIRST AID FOR ADULTS



Mental Health First Aid for Adults is an 8-hour workshop where:

- You will learn how to identify when a person is experiencing a problem or mental health crisis.
- Offer help to people living with depression, stress, anxiety and substance abuse.
- Improve knowledge of mental illness.
- Learn the 5 steps action “ALGEE” to help someone who is going through a crisis situation.

April 20, 2019

8:00am – 5:00pm

Northwest Family Services

6200 SE King Road

Portland, OR. 97222

Ph. (503) 546-6377

For class registration call:

Alejandra Facundo (503) 415-9757

[afacundo@nwfs.org](mailto:afacundo@nwfs.org)

**Good mental health is important for stress management, healthy relationships, better communication with your family and emotional stability.**

-Habra cuidado de niños  
-Almuerzo Ligero

**FREE training in Spanish**





# PRIMEROS AUXILIOS PARA LA SALUD MENTAL DE LOS ADULTOS



Primeros Auxilios para la Salud Mental de los Adultos es un taller de 8 horas en el cual usted aprenderá a:

- Identificar cuando una persona está experimentando un problema o crisis de salud mental.
- Ayudar a personas que viven con depresión, ansiedad y/o abuso de sustancias.
- Conocer la información básica acerca de las enfermedades comunes de Salud Mental.
- A usar los 5 pasos de “REDES” para ayudar a las personas en situaciones de crisis.

Abril 20, 2019  
8:00am – 5:00pm  
Northwest Family Services  
6200 SE King Road  
Portland, OR. 97222  
Ph. (503) 546-6377

Para registrarse contacte a:  
Alejandra Facundo (503) 415-9757  
afacundo@nwfs.org

**Una buena salud mental es importante para manejar el estrés, tener relaciones saludables, renovar la comunicación con su familia y tener estabilidad emocional.**

-Free Child Care

-Light Lunch



**Entrenamiento GRATIS en español**