



¿LA ANSIEDAD POR EL COVID ESTÁ AFECTANDO SU VIDA DIARIA?  
¿LOS ACONTECIMIENTOS ACTUALES LE HACEN SENTIR DECAÍDO?

## PRIMEROS AUXILIOS PARA LA SALUD MENTAL ESPERANZA, AYUDA & SANACIÓN

Programa Certificado de educación publica de 8 horas GRATIS  
Reconozca los factores de riesgo, señales y síntomas de los trastornos mentales

Aprenda sobre la depresión, ansiedad, abuso de sustancias, trastornos bipolar y esquizofrenia

Comprenda el impacto de las enfermedades mentales

Aprenda un plan de acción de 5 pasos para ayudar a alguien que está en una crisis emocional

### ENTRENAMIENTO VIRTUAL EN ZOOM

Sábado 02/27/21 y 03/13/21  
8:30am-1:00pm

Contacto: Teresa Greenhalgh  
Teresa.Greenhalgh@sdcounty.ca.gov  
County Fire CERT Coordinator  
San Diego County Fire Protection District

### ¡REGISTRESE PARA UN ENTRENAMIENTO GRATUITO!

[bit.do/MHFA227](http://bit.do/MHFA227)

Para organizar una capacitación llámenos al:  
(619) 543-0412, opción 2



Esta capacitación se brinda GRATIS en el condado de San Diego por:



LIVE WELL  
SAN DIEGO

