

CURSOS GRATUITOS

Salud Mental y Prevención del Suicidio

Abierto a todas las personas que viven y trabajan en el condado de Riverside.

VIRTUAL

Auto-Cuidado y Bienestar



- Conozca los efectos del estrés y descubra técnicas que mantienen y formentan el bienestar y aumentan la resiliencia.

Desarrollando la Capacidad de Adaptarse y Comprendiendo el Trauma



- Se centra en comprender y definir el trauma, desarrollar y fomentar la resiliencia y los diferentes tipos de trauma.

Salud Mental 101

- Aprenda los fundamentos de la salud mental y las enfermedades mentales para aumentar la conciencia y reducir el estigma.



Reconozca las Señales

- Se centra en comprender cómo reconocer las señales de advertencia del suicidio.

El Sufrimiento No Siempre Se Nota
RECONOZCA LAS SEÑALES
El Suicidio Es Prevenible

EN-PERSONA

Primeros Auxilios Para la Salud Mental - Jovenes y Adultos



- Aprenda las habilidades necesarias para interactuar con personas en crisis y brindarles la asistencia adecuada.

Aprender más acerca de al **Sistema de Salud Integral de Riverside - Salud Mental y Bienestar, Prevención e Intervención Temprana** en

<https://www.ruhealth.org/behavioral-health/prevention-early-intervention>



Para obtener más información sobre estas capacitaciones y registrarse, simplemente escanee el código QR proporcionado.

Language services are available free of charge. Call 1-951-486-4320 (TTY: 711). Hoy servicios lingüísticos gratuitos. Llame al 1-951-486-4320 (TTY: 711).

Riverside
University
HEALTH SYSTEM
Behavioral Health

