



### ¿Por Que Tendría Que Ser un BHRS Embajador de Salud?

Como miembro de la comunidad con el conocimiento y la experiencia, usted puede hacer una diferencia en las vidas de las familias, amigos, vecinos y otros miembros de su comunidad que pueden estar experimentando los síntomas de una enfermedad mental y/o un problema de uso de sustancias.

Embajadores de Salud son personas que están dedicadas a mejorar la salud y el bienestar de las personas en su comunidad y que completan el Programa de Embajadores de Salud.

El BHRS (Servicios de Salud Mental del Condado de San Mateo) Programa de Embajadores de Salud (HAP) fue creado en reconocimiento a la importancia del rol de individuos, de una comunidad, al poder divulgar efectiva recursos con otras personas y familias en su vecindario.

### ¿Como Puede Ayudar a mi Comunidad el BHRS Embajador de Salud?

- Aumentando el conocimiento de los servicios disponibles en el Condado de San Mateo y ayudando a las personas a acceder al tratamiento y apoyo apropiado.
- Disminuir el estigma de las enfermedades mentales y/o problemas de adicción para que los que sufren de estas enfermedades sean mas abiertos a ayuda.
- Mejorar la habilidad de la comunidad a reconocer síntomas de las enfermedades mentales y/o problemas de adicción y a implementar cambios sociales positivos.
- Aumentando el apoyo y cooperación de la comunidad en la visión de BHRS para mejorar los servicios y la salud.
- Ayudando a comunidades a practicar prevención, intervenciones tempranas, logrando así familias mas sanas y mas fuertes.

### Embajadores de Salud (HAP)

#### Descripción de Cursos:

(Todas las clases son gratis)

#### Paso 1:

Completar el Parent Project®, la clase necesaria para todos los Embajadores de Salud:

- **The Parent Project®**  
Una clase interactiva de 12-semanas que le enseña a padres/cuidadores como mejorar su relación con su(s) hijo(s) y sus habilidades como padres. Esta clase le enseña identificación efectiva, prevención y estrategias de intervención.

#### Paso 2:

Completar 4 de los siguientes 9 cursos:

- **Primeros Auxilios en Salud Mental (MHFA)**  
Un programa educativo básico que le permite al publico identificar, entender y responder a signos de enfermedades mental o problemas de adicción. Clases ofrecidas se enfocan con cuestiones de jóvenes o de adultos.
- **Plan de Acción Para la Recuperación del Bienestar (WRAP)**  
WRAP ayuda a desarrollar herramientas reales que personas pueden usar para mejorar su salud física y mental basado en esperanza, responsabilidad personal, apoyo y educación.
- **NAMI Familia a Familia**  
Un curso de 12-semanas, para familias con seres queridos, que sufren enfermedades mentales serias. Obtenga información actual acerca de varios aspectos de la salud mental y estrategias para ayudar a nuestros seres queridos.

(Vea el reverso para cursos adicionales)

### Oportunidades Para un Embajador de Salud:

- Enseñar clases en la comunidad para jóvenes y adultos.
- Ayudar en identificar las necesidades de su comunidad y hacer cambios en estas áreas.
- Comunicar al Condado el estado de bienestar de su comunidad.
- Trabajar con otras personas dedicada a lo mismo.
- Participar en varias oportunidades de trabajo voluntario.



## Descripción de Cursos: *(continuación)*

- **Bases y Fundamentos de NAMI**  
Un programa de 6 sesiones, diseñado para los padres y otros cuidadores de niños y adolescentes con problemas emocionales o de comportamiento. Ayuda a los cuidadores de niños a comprender las enfermedades que están causando los problemas de conducta, y el papel importante que las familias desempeñan en el tratamiento de esas enfermedades.
- **Entrenamiento Sobre la Aplicación de Conocimientos en Suicidio (ASIST)**  
Ayuda de manera efectiva a prevenir e intervenir en casos de suicidio. Esta clase le daría a usted las herramientas necesarias para prevenir el riesgo inmediato de suicidio.
- **Fotovoz**  
Permite a los residentes de la comunidad, de todas las edades y idiomas, a compartir información de sus experiencias a través de fotos. Una forma única de sanar, educar nuestra comunidad y comunicar cuestiones locales de salud.
- **Cuentos Contados Digitalmente**  
Una manera de integrar el viejo arte de contar historias con las modernas herramientas digitales para ayudarnos a comunicar nuestros pensamientos, ideas y vidas a través de historias.
- **San Mateo Sin Estigma**  
Sea activo en luchar por la inclusión total y bienestar de todas las personas con problemas mentales y/o adicciones. En este trabajo Usted será parte de la divulgación, educación y discusión con nuestra comunidad para tener un condado sin estigma. *(continuación)*

- **Grupo de Trabajo Educativa de la Experiencia Vivida**  
Este curso académico, de 8-horas, para consumidores y familiares que quieren aprender las técnicas de la oratoria. Los graduados serán considerados para asistir en los cursos de BHRS.

## Iniciativas de Salud e Equidad:

- Iniciativa de la Comunidad Aframericana
  - Iniciativa China de Salud
  - Iniciativa de Salud Mental Filipina
  - Colaboración Latina
  - Iniciativa de las Islas del Pacifico
  - La Iniciativa PRIDE
  - La Iniciativa de la Espiritualidad
  - Iniciativa Nativo Americana
- ¡Involúcrate en las Iniciativas de Salud e Equidad de BHRS! Obtenga mas información en: [www.smchealth.org/bhrs/HEI](http://www.smchealth.org/bhrs/HEI).

*El Programa de Embajador de Salud es Financiado por San Mateo County Behavioral Health & Recovery Services y la Ley de Servicios de Salud Mental (Mental Health Services Act) (Prop. 63).*



San Mateo County  
Behavioral Health & Recovery Services  
Office of Diversity & Equity  
225 37th Avenue, 3rd Floor  
San Mateo, CA 94403  
[www.smchealth.org/ODE](http://www.smchealth.org/ODE)

1214 .5M

Behavioral Health and  
Recovery Services

# Programa de Embajador de Salud



*Apoyando Familias Saludables y  
Edificando Comunidades Fuertes.*



SAN MATEO COUNTY  
BEHAVIORAL HEALTH &  
RECOVERY SERVICES