



YOUTH  
MENTAL  
HEALTH  
FIRST AID®

## OUR STUDENTS NEED US!

Join the movement in Santa Barbara County  
to strengthen our community.

A young person could be experiencing a  
mental health or substance use challenge.

You could *#BeTheDifference*.

### Take Youth Mental Health First Aid to...

Learn to recognize signs of mental distress.

Gain strategies for listening and communicating.

Identify ways to provide appropriate support.

Sign up for a **FREE 8-hour certification course**  
in Santa Barbara, Santa Maria, or Lompoc.

**BeTheDifferenceSB.org**

Brought to you by:



Mental  
Wellness  
Center

Youthwell



PRIMEROS  
AUXILIOS DE  
SALUD MENTAL  
PARA JÓVENES®

## ¡ NUESTROS ESTUDIANTES NOS NECESITAN!

Únase al movimiento en el condado de Santa Bárbara para fortalecer nuestra comunidad.

*Una persona joven podría estar experimentando un problema de salud mental o uso de sustancias.*

*Usted podría #SerLaDiferencia.*

## Tome primeros auxilios de salud mental para jóvenes.

Aprenda a reconocer señales de estrés mental.

Obtener estrategias para escuchar y comunicarse.

Identificar maneras para proporcionar apoyo adecuado.

Regístrese para un curso de certificación GRATIS en Santa Barbara, Santa Maria o Lompoc.

**BeTheDifferenceSB.org**

Traído a usted por:



Mental  
Wellness  
Center

Youthwell