



¿Su ser querido ha estado luchando con problemas de salud mental?

Curso GRATIS para familiares y amigos de individuos afectados por problemas de salud mental

Los maestros son miembros de la familia NAMI-entrenados que han vivido esta experiencia y se relacionan personalmente con aquellos que buscan conocimiento y comodidad. Su formación y la experiencia compartida de los miembros de la clase crean una experiencia de aprendizaje positiva y edificante.

El curso es totalmente privado; La información compartida permanece dentro del grupo. Conoce a otros que comparten tu lucha, comparan notas y obtienen nuevas ideas. Este curso responderá a sus preguntas y reducirá su incertidumbre y presión.

Hay **12 sesiones de clase**. Cada clase explora y destaca los últimos conocimientos y experiencias sobre:

- Cómo gestionar crisis, resolver problemas y comunicarse eficazmente**
- Cuidarse y controlar su estrés**
- Encontrar y usar apoyos y servicios locales**
- Información actualizada sobre salud mental, tratamientos actuales, incluyendo terapias basadas en la evidencia**
- El impacto de la enfermedad mental en toda la familia**

Todos los materiales de instrucción y cursos son gratuitos para los participantes de la clase. Se requiere un pre-registro.

Los cursos se llenan temprano, así que le animamos a llamar pronto si está interesado.

NAMI Latino, la organización de la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales ofrecerá el curso NAMI Family-to-Family basado en evidencia a partir del 12 de Abril del 2017. Se llevará a cabo los miércoles 6:00pm-8:00pm en Revere, MA. Para más información y registro por favor contacte con:

Norma P. Mora (781) 608-6056

Para otros cursos de Familia a Familia en todo el estado visite el sitio web de NAMI Mass <http://namimass.org>

Expresiones de participantes de la clase anterior sobre el curso:

- "He aprendido más de lo que podría haber imaginado"
- "¡Fue una clase salvadora para mí y mi familia!"
- "Ha tenido un gran impacto en mi vida
Las 12 semanas pasaron y me encontré deseando que pudiera continuar."

