

# **NAMI** Family-to-Family National Alliance on Mental Illness

La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI, *por sus siglas en inglés*) es una organización sin fines de lucro que brinda educación, apoyo y defensa a familias e individuos que están afrontando problemas graves de salud mental.

## **Educación Gratis para personas que cuidan de familiares con trastornos de salud mental** **Sábado, 10 de marzo de 2018 9:00am- 2:00pm (se servirá el almuerzo)** **durante seis sábados consecutivos en Framingham**

De Familia a Familia es un programa gratuito para familiares, parejas, amigos y seres queridos de adultos que viven con una condición mental. El curso está diseñado para ayudar a todos los miembros de la familia a entender y apoyar a sus seres queridos que viven con un trastorno mental, sin descuidar el propio bienestar del círculo familiar. El curso incluye información sobre trastornos mentales como la esquizofrenia, el trastorno bipolar y la depresión severa, entre otros.

Miles de familias describen el programa como una experiencia que ha cambiado sus vidas. El programa es conducido por instructores capacitados que también son familiares de adultos que viven con condiciones mentales y saben, de primera mano, lo que significa tener un ser querido en estas circunstancias.



**“Sin lugar a duda, este curso ha sido la herramienta más útil e informativa que se ha ofrecido en todos los años en los que he buscado respuestas... Me ha ayudado a comunicarme más efectivamente con mi hermano y a entenderlo mejor.”**

### **Aprenderá sobre:**

- Cómo enfrentar cualquier crisis, resolver problemas y comunicarse de manera efectiva
- Cuidarse y controlar su estrés
- Desarrollar la confianza y la resistencia para brindar apoyo con compasión
- Encontrar y usar apoyos y servicios locales, así como información actualizada sobre las condiciones de salud mental y cómo afectan el cerebro
- Tratamientos actuales, incluyendo las terapias basadas en evidencia y los efectos secundarios
- El impacto de una condición mental en toda la familia

**¡Regístrese ahora mismo!** (el cupo es limitado) - Ofrecemos servicio de transporte desde y hasta el lugar.

Correo electrónico: Nioma Lazarine at [nlazarine@namimass.org](mailto:nlazarine@namimass.org)

Teléfono: Shamim Sharifi at 508 251 9595 o 508 878 8321

NAMI MetroWest es una organización sin fines de lucro que ofrece defensa, apoyo y educación.

Obtenga más información en: [www.namimetrowest.org](http://www.namimetrowest.org)



**Tufts Health Plan es un orgulloso patrocinador de NAMI Massachusetts.**