

Clases comienzan el martes 11 de abril del 2017 6:30-9:00pm
Whidden Hospital, Everett en el Williams Auditorium 103 Garland St. Everett, MA, 02149

¿De qué se trata el programa educativo de Persona a Persona de NAMI?

El programa De Persona a Persona de NAMI es un curso gratuito compuesto de 10 sesiones para adultos que viven con los retos de una enfermedad mental. De Persona a Persona de NAMI ofrece un entorno educativo que se centra en la recuperación brindando respeto, comprensión, motivación y esperanza. El programa educativo De Persona a Persona de NAMI:

- Es gratuito y confidencial
- Tiene lugar (una vez) por semana durante dos horas
- Es impartido por mentores capacitados que también se encuentran en proceso de recuperación
- Es una magnífica fuente de información acerca de la salud mental y la recuperación

“Este curso literalmente me ha salvado la vida. Ha abierto mis ojos para entender mi enfermedad de mejor manera y aprender acerca de estrategias de recuperación que desconocía antes de tomar De Persona a Persona de NAMI.”

“Desde que empecé a tomar el curso, he sido capaz de encontrar empleo y de comprometerme con mi recuperación”



Me quemó!

“De Persona a Persona de NAMI me ha proporcionado un mejor entendimiento acerca de la enfermedad mental con la que vivo y de cómo manejarla.”



Claridad confusa 🤔



Quiero estar libre para sentir alegría

Para más información comuníquese con Jacqueline Martinez

Teléfono
781-656-5618

Email
jacquelinemartinez2@hotmail.com

Horario de clases en Everett

<p>Semana 1/Orientation martes 11 de abril 6:30-9:00pm Clases 1 y 2 Bienvenido, Introducciones, Orientación, Preguntas y respuestas, Rompehielos Reglas de juego Discusión sobre los valores del curso La experiencia del trauma Etapas de la recuperación Estigma Cultura Atención plena</p>	<p>Semana 2 martes 18 de abril 6:30-9:00pm Clase 3 Biología del cerebro e investigación Terapias Prevención de recaídas Visualización creativa Atención plena</p>
<p>Semana 3 martes 25 de abril 6:30-9:00pm Experiencias e inspiración con imágenes digitales expresivas</p>	<p>Semana 4 martes 2 de mayo 6:30-9:00pm Clase 4 Narración de cuentos - compartir experiencias personales Atención plena</p>
<p>Semana 5 martes 9 de mayo 6:30-9:00pm Clase 5 Información y discusión sobre: Esquizofrenia Depresión Bipolar Trastorno esquizoafectivo Trastorno límite de la personalidad Prevención de recaídas Atención plena</p>	<p>Semana 6 martes 16 de mayo 6:30-9:00pm Clase 6 Información y discusión sobre: Ansiedad Ataques de pánico OCD PTSD Prevención de recaídas Diagnóstico dual Uso de sustancia El papel de la aceptación en la recuperación Atención plena</p>
<p>Semana 7 martes 23 de mayo 6:30-9:00pm Clase 7 Comprender las emociones Prevención de recaídas Centrarse en las experiencias de alegría Espiritualidad Salud física y salud mental Atención plena</p>	<p>Semana 8 martes 30 de mayo 6:30-9:00pm Experiencias e inspiración con imágenes digitales expresivas</p>
<p>Semana 9 martes 6 de junio 6:30-9:00pm Clase 8 Qué hacer cuando usted o alguien que usted conoce puede estar contemplando dañarse a sí mismos Saliendo del aislamiento ¿Lo revelo? Herramienta para llevar a casa para tomar decisiones difíciles Sobrevivir a una hospitalización Directrices anticipadas para la toma de decisiones sobre atención de la salud mental Atención plena</p>	<p>Semana 10 martes 13 de junio 6:30-9:00pm Clase 9 Orador invitado Botones y disparadores Trabajar con Proveedores Directivas anticipadas Encarcelamiento: supervivencia y preparación Atención plena</p>
<p style="text-align: center;">Semana 11 martes 20 de junio 6:30-9:00pm Clase 10 Otra mirada a las etapas de recuperación, Empoderamiento, Abogacía, Oportunidades para involucrarse con NAMI, Atención plena, Evaluaciones, Celebración Contar historias con tus imágenes Graduación - ¡Traiga a sus amigos!</p>	