

¿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

NAMI Urban Los Angeles, una organización filial de la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales, ofrecerá el programa educativo 'De Persona a Persona' mediante teleconferencia con **Zoom** empezando el **domingo 27 de septiembre de 2020 de 1:00 PM a 3:00 PM PST**. Para ser parte de nuestras clases, deberá registrar su información con nuestra facilitadora: **Rosa Álvarez**. También puede registrarse a través de nuestra página web: namiurbanla.org.



"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."

"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."

Contáctenos para registrarse en el próximo curso de De Persona a Persona de NAMI



**Urban
Los Angeles**

Rosa Alvarez
NAMI Urban Los Angeles
4305 Degnan Boulevard, Suite 104
Los Angeles, CA 90008
(323) 306-5019
(323) 294-7814 ext: 106
rosa@namiurbanla.org

Acerca de NAMI

NAMI, la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales, es la organización más importante de salud mental con base comunitaria dedicada a mejorar las vidas de individuos y familias afectados por trastornos mentales. NAMI Urban Los Angeles es una organización filial de NAMI California. NAMI Urban Los Angeles y sus voluntarios, miembros, y dedicados líderes trabajan sin descanso para crear conciencia y proporcionar educación, defensa y programas de apoyo grupal para quienes viven con trastornos mentales y para sus seres queridos.

Currículo

- CLASE 1:** Bienvenida, Presentaciones, Orientación, y Preguntas y respuestas
- CLASE 2:** Apertura para romper el hielo, Establecimiento de reglas básicas, Discusión sobre los valores esenciales del curso, Las enfermedades mentales como experiencias traumáticas, las etapas de recuperación de *Bridges*, El estigma, La cultura, La concientización
- CLASE 3:** "No es mi culpa"- Las enfermedades mentales como trastornos sin culpa, La biología del cerebro e investigación en el campo de las enfermedades mentales, Desafíos y beneficios de medicamentos, Prevención de recaídas, Visualización creativa, Concientización
- CLASE 4:** Narraciones - historias personales, Concientización
- CLASE 5:** Esquizofrenia, Depresión Mayor, Trastorno Bipolar, Trastorno de Personalidad Fronterizo, Prevención de Recaídas, Cuentas de la sabiduría y la fuerza, Concientización
- CLASE 6:** Trastorno de Ansiedad Generalizada, Trastorno de Pánico, Trastorno Obsesivo-compulsivo, Trastorno de Estrés Post- Traumático, Diagnostico Doble, Prevención de recaídas, Abuso de sustancias y adicción, El rol de la aceptación en la recuperación, Concientización
- CLASE 7:** Entendiendo las emociones, Prevención completa de recaídas, Énfasis en experiencias alegres, Espiritualidad, La salud física y mental, Concientización
- CLASE 8:** Qué hacer cuando usted o alguien que conoce está contemplando el suicidio, Saliendo del aislamiento, Enfermedades mentales y su divulgación, Guía para la toma de decisiones difíciles, Sobrevivir una hospitalización, Directriz anticipada para la toma de decisiones en salud mental, Concientización
- CLASE 9:** Presentador/a invitado/a - familiar, Puntos débiles y provocaciones, Relación con proveedores de salud mental, Continuación de Directriz Anticipada, Encarcelamiento - supervivencia y preparación, Concientización
- CLASE 10:** Otra mirada alas etapas de recuperación de *Bridges*, Empoderamiento, Defensa, Oportunidades de participación en NAMI, Concientización, Evaluaciones, Celebración