

*"Pensaba que mi esposa y yo sabíamos todo sobre el sistema de salud mental y la condición. Ay, cómo nos equivocamos. Sin duda, este es el mejor grupo de apoyo que he tenido el privilegio de asistir."*

*Participante de De Familia a Familia de NAMI*

## De Familia a Familia de NAMI

- Disponible en 49 estados en los EE.UU., Canadá, Italia y México
- Listado en El registro nacional de programas y prácticas basados en la evidencia
- Disponible en algunas comunidades en español

## De Familia a Familia

**Programa gratis de educación mutua**

## Acerca de NAMI

NAMI es la organización de base comunitaria más grande de la nación. NAMI ofrece defensoría, educación, apoyo y sensibilización al público con el fin de que todas las personas y familias afectadas por enfermedades mentales puedan tener una vida mejor.

Si estás buscando ayuda o necesitas información sobre cómo manejar mejor tus condiciones de salud mental o las de un ser querido, no estás solo. NAMI puede ayudarte.

NAMI apoya y contribuye a tu bienestar y al de tu familia. Nuestros excepcionales programas son gratuitos y dirigidos por personas capacitadas que ofrecen apoyo mutuo. Miles de voluntarios capacitados llevan estos programas a sus comunidades todos los días. Te invitamos a unirse a nuestra campaña para garantizar una vida mejor para todos.

Para encontrar una clase, visita [www.nami.org/local](http://www.nami.org/local) y contacta a la filial de NAMI de tu zona.

[www.nami.org/f2f](http://www.nami.org/f2f)

Línea de ayuda de NAMI:  
800-950-NAMI o [info@nami.org](mailto:info@nami.org)

### NAMI en Español



**NAMI Santa Clara County  
National Alliance on Mental Illness**  
1150 S. Bascom Avenue, Ste. 24  
San Jose, CA 95128-3509  
408.453.0400 x3065 Fax: 408.453.2100

**E-Mail: [namiespanol@namisantaclara.org](mailto:namiespanol@namisantaclara.org)**  
**Website: [www.namisantaclara.org](http://www.namisantaclara.org)**



*"Antes de tomar el curso, me sentía solo y angustiado manejando la condición mental de mi hija. Este curso me ha permitido conocer a otros que están pasando por lo mismo que yo y también he aprendido de muchos recursos que no sabía que existían."*

*Participante de De Familia a Familia de NAMI*

## Programa De Familia a Familia de NAMI

**Un programa educativo diseñado para los familiares y seres queridos de adultos que viven con condiciones de salud mental.**

Como un ser querido de una persona que vive con condiciones de salud mental te enfrentas a desafíos únicos: estereotipos sociales y estigma, una dinámica familiar compleja y aspectos impredecibles de la condición. Puede ser angustioso.

Nuestro programa te puede ayudar. De Familia a Familia de NAMI te provee información, recursos importantes y acceso a una comunidad de personas que han pasado por lo mismo.

Aprenderás de personas como tú que te entienden porque han estado en tu posición. Personas capacitadas te guiarán a cómo entender y apoyar mejor a tu ser querido, mientras mantienes tu bienestar y el de tu familia.



### ¿Qué debo saber?

- Disponible a personas mayores de 18 años que tienen un familiar o un ser querido que vive con condiciones de salud mental
- Se reúnen durante 12 sesiones
- Gratis para los participantes
- Ofrecido por personas capacitadas que tienen un familiar o un ser querido que está teniendo problemas de salud mental
- Incluye presentaciones, ejercicios interactivos y conversaciones en grupo

### ¿Por qué debo asistir?

- Obtendrás información práctica sobre problemas de salud mental en un ambiente de carácter confidencial y anónimo
- Aprenderás sobre los últimos avances en tratamiento, incluyendo medicamentos
- Mejorarás tus habilidades para resolver problemas y tu capacidad de comunicación
- Aprenderás como abogar por tu familiar o ser querido dentro del sistema de salud mental
- Encontrarás una comunidad de apoyo dentro de un ambiente confidencial y anónimo