



De Persona a Persona es un programa de 8 semanas orientado a la recuperación para individuos que viven con una enfermedad mental. Este programa ofrece apoyo, educación, y herramientas para aquellos que quieren vivir mejor. El curso es gratuito. Temas del curso:

- Salud Mental y Recuperación
- El Cerebro y El Cuerpo: Aprender sobre la relación general entre la salud mental y la salud física
- Contando Mi Historia: Compartiendo historias personales; explorando los beneficios y limitaciones de los diagnósticos de la salud mental
- Fortalecimiento de las relaciones: Construir conexiones con los demás; mejorar las habilidades de comunicación
- Desarrollando Redes de Apoyo: Construyendo y fomentando un círculo de apoyo
- Herramientas para Mejorar la Recuperación: Cómo responder al estrés, aprender sobre diferentes tipos de terapias y medicamentos
- Mi historia, Mis Fortalezas: Comprender las historias personales de una manera nueva
- Avanzando: Revisando visiones personales; planificación de los próximos pasos



6122 E 22nd St
Tucson, AZ 85711
namisa.org