



De Familia a Familia es un programa educativo de 8 sesiones. Este curso es para familias y amigos de adultos con enfermedades mentales. Los miembros de la familia describen el impacto de este programa como un cambio de vida. "El curso me dio la esperanza de que todo irá bien, que no estoy solo y disminuyo mucho la vergüenza, culpa y desesperanza." **Se ofrece sin costo a los participantes. Temas del curso:**

- Cómo resolver problemas y comunicarse eficazmente
- Cuidarse y manejar su estrés
- Apoyar a su ser querido con compasión
- Encontrar y utilizar apoyo y servicios locales
- Información actualizada sobre las condiciones de salud mental y cómo afectan al cerebro
- Cómo manejar una crisis
- Tratamientos y terapias actuales
- El impacto de las condiciones de salud mental en toda la familia



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