



¿Qué es el Programa de Grupo de Apoyo para Familiares de NAMI?

Los Grupos de Apoyo para Familiares de NAMI se ofrecen en las filiales de NAMI en todo el país. Son grupos libres, confidenciales y seguros para ayudar a las familias que viven con problemas de salud mental. En los Grupos de Apoyo para Familiares de NAMI, las familias se unen en grupos de cuidado y se ayudan los unos a otros mediante el uso de sus experiencias y aprendizajes de cómo lidiar con las enfermedades mentales. Miembros de familias pueden lograr un renovado sentido de esperanza para sus seres queridos que viven con problemas de salud mental.

NAMI Urban Los Angeles, una organización filial de la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales está ofreciendo el Grupo de Apoyo para Familiares en español mediante **conferencia virtual**. Para ser parte del grupo, deberá registrar su información con nuestra facilitadora: **Rosa Alvarez**. Ella proveerá instrucciones para facilitar su participación. Las reuniones se enfocarán en diagnóstico dual y se llevarán a cabo los lunes de **5:00 PM a 6:30 PM**.



Opiniones de los Participantes

“Antes de llegar al grupo de apoyo nunca habíamos hablado sobre las enfermedades mentales con los vecinos, amigos y ni siquiera con nuestros parientes.”

“El Grupo de Apoyo para Familiares de NAMI realmente funciona y hace que la experiencia de grupo sea aún mejor.”

“Acabo de asistir a mi primer Grupo de Apoyo para Familiares de NAMI. Los facilitadores y la experiencia del grupo era precisamente el tipo de apoyo que buscaba en ese momento.”

¡Contáctenos para asistir al próximo Grupo de Apoyo para Familiares de NAMI!



National Alliance on Mental Illness

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

**Urban
Los Angeles**

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 líderes dedicados 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.

GRUPO DE APOYO PARA FAMILIARES DE

NAMI

En Español

Nuestros grupos de apoyo son para miembros de familia, cuidadores, y seres queridos de individuos viviendo con condiciones de salud mental. Al compartir sus experiencias en un entorno seguro y confidencial, establecerá relaciones de apoyo mutuo. Ganará esperanza al escuchar las dificultades y los éxitos de otros seres queridos que están enfrentando circunstancias similares.

Los grupos son únicos porque siguen un modelo estructurado, garantizando que cada individuo tenga la oportunidad de hablar y obtener la asistencia necesaria. Nosotros promovemos la empatía, la discusión productiva, y el espíritu comunitario. A lo largo del camino, desarrollará su fuerza interior y aprenderá más de los servicios mentales apropiados en la comunidad.

En los grupos de apoyo aprenderá a:

- Ver al individuo antes que la enfermedad.
- Reconocer que las enfermedades mentales son enfermedades médicas con posibles factores desencadenantes ambientales.
- Comprender que las enfermedades mentales son eventos traumáticos.
- Desarrollar mejores habilidades para lidiar con sus problemas.
- Encontrar fuerza para seguir adelante al compartir su experiencia.
- Rechazar el estigma y a no tolerar la discriminación.
- No juzgar el dolor de nadie.
- Perdonarse a si mismo y rechazar el sentido de culpa.
- Adoptar el humor como una medida saludable.
- Aceptar que no puede solucionar todos los problemas.
- Trabajar por un futuro mejor de una forma realista.