

## CURSO EDUCATIVO DE 8 CLASES

NAMI Persona a Persona

Cada lunes, 11 de marzo al 29 de abril 2024  
5pm a 7:30pm | A través de Zoom

### Apoyo y Salud Mental: Aprendiendo a Vivir en Recuperación

En nuestra clase gratuita para personas con una condición mental aprenderá cómo:

- Establecer una visión y metas para el futuro
- Asociarse con proveedores de atención médica
- Practicar herramientas de relajación y reducción del estrés
- Compartir su historia
- Mejorar las habilidades de comunicación
- Conocer las opciones de tratamiento de salud mental

NO SE REQUIERE DIAGNÓSTICO

**INSCRIBASE**

Escanea el código QR con  
su cámara de celular



Más información: [namiscc.org/persona-a-persona](https://namiscc.org/persona-a-persona)  
O llame: Alex (831) 204-0449