

Cuando Alguien Que Amas Está Luchando... Tú También Necesitas Apoyo.

El programa de **NAMI Familia a Familia** le puede ayudar.

Este curso gratuito es para familiares, parejas, y amigos de un adulto (18+ años) con retos de salud mental (por ejemplo; depresión, ansiedad, cambios de comportamiento repentinos, etc) quienes desean aprender como mejor apoyar a su ser querido y cuidar de si mismo.

Temas del Curso:

- Comprender las condiciones de salud mental
- Navegar el sistema de salud Mental con confianza
- Explorar opciones de tratamiento
- Practicar estrategias de comunicación
- Prepararse para manejar una crisis
- Recursos locales y como acceder de ellos
- Cuidarse y manejar su estrés



Cada martes de 5:30 - 8pm PST
7 de abril - 2 de junio, 2026
Por linea a travez de ZOOM

¡Reserve su lugar hoy!



(831) 205-7074
namiscc.org

Escanee el código QR con la cámara de su celular

