

## CURSO EDUCATIVO DE 8 CLASES

Cada lunes, 24 de Marzo al 12 de Mayo 2024  
5:30pm a 8:00pm | A través de Zoom

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

### NAMI Persona a Persona

En nuestra clase gratuita para personas con síntomas (ansiedad/depresión, altibajos de humor etc.) de 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



**Para Registrarse o Más Información:**

Llame (831) 205-7074 o

visite [namiscc.org/persona-a-persona](https://namiscc.org/persona-a-persona) o

Escanee el código QR arriba con la cámara de su celular