

De Familia a Familia

Un programa educativo de 12 semanas para familiares, parejas, amigos, y seres queridos de adultos que viven con una enfermedad mental

NATIONAL ALLIANCE ON MENTAL ILLNESS (NAMI) CHICAGO

namichicago.org

¿De qué se trata el programa educativo De Familia a Familia de NAMI Chicago?

De Familia a Familia es un programa de 12 semanas **gratuitas** diseñado para ayudar a toda la familia a entender y apoyar a seres queridos que viven con un trastorno mental, sin descuidar el propio bienestar del círculo familiar. Miles de familias describen el programa como una experiencia que ha cambiado sus vidas. El programa es liderado por instructores capacitados que también son familiares de adultos que viven con enfermedades mentales y saben, de primera mano, lo que significa tener un ser querido en estas circunstancias.

¡Únete al programa educativo De Familia a Familia!

Será cada miércoles a partir del
11 de octubre de 10:30 am – 12:30 pm en
Trina Davila - Chicago Dept. of Family Support Services
4312 W North Ave, Chicago, IL 60639

El programa terminará el 27 de diciembre. Por favor llame al (312) 563-0445 para registrarse. El espacio es limitado.

Este curso GRATUITO cubre los siguientes temas:

- Esquizofrenia, Depresión, Trastorno Bipolar, Trastorno de Estrés-Postr Traumático, Trastorno Fronterizo de la Personalidad, Trastorno de Pánico y Obsesivo-Compulsivo
- El diagnóstico y las etapas severas
- Como manejar períodos de crisis y recaídas
- Información sobre medicamentos
- Técnicas para escuchar y comunicarse
- Destrezas para resolver problemas
- Recuperación y rehabilitación
- Cuidado de sí mismo cuando hay excesiva preocupación y estrés

www.namichicago.org

www.facebook.com/namigcespañol



¿No está disponible para participar en el curso de 12 semanas? Nuestro grupo de apoyo para familiares y personas afectadas por una enfermedad mental se reúne cada 2º y 4º jueves del mes de 6 – 8 pm.

Comuníquese con:

Edlyn Alcedo

(312) 563-0445

edlyn@namichicago.org

“Antes de tomar el curso, me sentía sola y abrumada lidiando con la enfermedad mental de mi hija. Al tomar este curso, he conocido a otras personas que están pasando por las mismas cosas y he aprendido acerca de muchos recursos que no sabía que existían.”

–Participante de Familia-a-Familia



City of
Chicago

Department of Family & Support Services



1801 West Warner, Suite 202
Chicago, IL 60613
312.563.0445



Family-to-Family

12-week education course for family, partners, friends and significant others of individuals living with mental illness

NATIONAL ALLIANCE ON MENTAL ILLNESS (NAMI) CHICAGO

namichicago.org

What is the *Family-to-Family Education Program*?

Family-to-Family is a **free** 12 week education program designed to help all family members understand and support their loved one living with mental illness, while maintaining their own well-being. Thousands of families describe the program as life-changing. The program is taught by trained teachers who are also family members and know that it is like to have a loved one living with mental illness.

Join us for our next Spanish language

Family-to-Family class hosted at

Trina Davila - Chicago Dept. of Family Support Services

4312 W North Ave, Chicago, IL 60639

Wednesday, October 11th from 10:30 am to 12:30 pm.

Class ends December 27th.

For more information or to register, please call (312) 563-0445.

The free course includes the following topics:

- Schizophrenia, Depression, Bipolar Disorder, Posttraumatic Stress Disorder, Borderline Personality Disorder, Anxiety & Obsessive Compulsive Disorder
- Diagnosis and critical periods
- Handling periods of crisis and relapse
- Information on medications
- Gaining empathy by understanding what a person with mental illness experiences
- Problem solving and communication techniques
- Recovery and rehabilitation
- Self-care for the caregiver; coping with worry, stress and overload

www.namichicago.org www.facebook.com/namichicago



Not available to participate in the 12 week class? Our Support Group for family members & individuals living with mental illness meets the 2nd & 4th Thursday of each month from 6-8 pm.

Contact

Edlyn Alcedo

(312) 563-0445

edlyn@namichicago.org

"Before I took the course, I felt alone and overwhelmed dealing with my daughter's mental illness. By taking the course, I have met others who are going through the same things I am and have learned about many resources that I never knew existed."

-Family-to-Family Graduate



City of
Chicago

Department of Family & Support Services



1801 West Warner, Suite 202
Chicago, IL 60613
312.563.0445

