

NAMI Family to Family

8 WEEK EDUCATIONAL CLASS

Wednesdays, April 19th through June 7th 2023

6:00pm - 8:30pm via Zoom

Want to help your loved one with a mental health condition?

In our class for family and friends of those (18+) with mental health conditions you will learn about:

- How to solve problems and communicate effectively
- Taking care of yourself and managing your stress
- Supporting your loved one with compassion
- Finding and using local supports and services
- Up-to-date information on mental health conditions and how they affect the brain
- How to handle a crisis
- Current treatments and therapies
- The impact of mental health conditions on the entire family

SIGN UP

**Scan QR code with
your phone camera**



For more information:

info@namiscc.org | (831) 824-0406 | namiscc.org/family-to-family

NAMI De Familia a Familia

CURSO EDUCATIVO DE 8 CLASES

Cada jueves, 30 de Marzo al 11 de Mayo **2023**
6pm a 8:30pm | A través de Zoom

¿Quiere apoyar a su ser querido con una condición de salud mental?

En nuestro curso gratuito para familiares y amigos de personas con condiciones de salud mental se aprenderá sobre:

- Cómo resolver problemas y comunicarse de manera efectiva
- Cuidarse y manejar su estrés
- Apoyar a su ser querido con compasión
- Encontrar y utilizar apoyos y servicios locales
- Información actualizada sobre las condiciones de salud mental y cómo afectan el cerebro
- Manejar una crisis
- Tratamientos y terapias actuales
- Como la enfermedad mental de un miembro impacta a la familia

INSCRIBASE

Escanee el código QR con la cámara de su celular



Más Información: espanol@namiscc.org | (831) 205-7074
O visite namiscc.org/de-familia-a-familia