

**Persona a Persona:** Un curso de 10 clases para personas con una enfermedad mental enfocándose en la recuperación.

**En Nuestra Propia Voz:** Una presentación dada por individuos con una enfermedad mental proporcionando sus testimonios.

**Poniendo Fin al Silencio:** Un programa de intervención temprana que involucra a los estudiantes en la educación y debate sobre la salud mental.

**Padres y Maestros como Aliados:** Un programa a servicio de la educación para profesionales de las escuelas, padres y agencias que trabajan con niños y adolescentes.

## APOYO

### Grupos de apoyo para Familias y Amigos

**Conexión NAMI:** Un grupo de apoyo semanal de recuperación para aquellos que padecen una enfermedad mental.

**Corazón a Corazón:** Un programa de Amistad que ofrece a aquellos que padecen una enfermedad mental hablar, juntarse y participar en actividades sociales.

**Grupo de Artes Expresivas:** para aquellos con una enfermedad mental que quieran explorar diferentes formas de arte.

**NAMI Red de Fe:** Un programa para las comunidades de fe que puede ayudar capacitando a los líderes de las congregaciones, proporcionando materiales de NAMI y más.

## DEMUESTRE SU APOYO. USE



- Ayude a romper las barreras al tratamiento y apoyo.
- Ayude a reducir el estigma-hable de esto!



**BUSQUE AYUDA.  
ENCUENTRA ESPERANZA.**

Las enfermedades mentales afectan a 1 de cada 5 personas. Nosotros proveemos recursos y apoyo a todos aquellos afectados por alguna enfermedad mental.

**NAMI DEL SUR DE ARIZONA DEPENDE DE USTED.  
HAY VARIAS FORMAS DE AYUDAR.  
HAGASE MIEMBRO, VOLUNTARIO, O DONE.**

NAMI del Sur de Arizona  
6122 E. 22nd St.  
Tucson, AZ 85711  
520-622-5582  
NAMIisa@NAMIisa.org

**LINEA DE CRISIS PARA LA COMUNIDAD:**  
520-622-6000 or 1-866-495-6735

NAMIisa.org



# HECHOS ACERCA DE LA SALUD MENTAL

Información de educación y apoyo local proveído por:



## Las enfermedades mentales severas son:

- ◆ Trastornos cerebrales biológicos que interfieren con la química normal del cerebro. Ciertos factores genéticos pueden crear una predisposición en algunas personas mientras que en otras las situaciones de la vida son las que pueden desencadenar los síntomas de estas enfermedades.
- ◆ En un año aproximadamente 25 millones de norteamericanos sufren de alguna de ellas. Más de 7.5 millones de niños y adolescentes sufren de estas enfermedades.
- ◆ Enfermedades que no se dan en un determinado grupo de individuos, sino que atacan a cualquier persona, sin importar edad, raza, sexo, orientación sexual, situación económica, religión, o educación.
- ◆ Devastadoras para las personas enfermas y sus familiares. Los pensamientos, sentimientos y las relaciones de la persona se interrumpen y reducen seriamente la capacidad de vivir una vida normal. Todos los integrantes de la familia se ven afectados.
- ◆ ¡Son tratables! El cuidado médico adecuado y la rehabilitación permiten que muchas personas se recuperen lo suficiente como para vivir vidas productivas.

## Las enfermedades mentales severas no son:

- ◆ Culpa de alguien. No son causadas por tener padres malos o por ser débil de carácter.
- ◆ Evitables ni curables en este momento. Se han hecho grandes avances en la comprensión del funcionamiento del cerebro, pero todavía no se conoce lo suficiente como para prevenir o curar los trastornos cerebrales severos.
- ◆ ¡Caso perdido! Estas enfermedades presentan retos difíciles, pero hay ayuda disponible: apoyo, educación y una comunidad de apoyo que entiende que los usuarios de salud mental pueden lograr llevar una buena vida llena de satisfacciones

### ¿Cómo obtener ayuda?

¿No tiene seguridad? Llame a la oficina de NAMI del sur de Arizona para que lo guiemos a tener acceso a los servicios de salud mental.

#### Si usted tiene la enfermedad mental:

- ◆ Busque cuidado médico a través de un psiquiatra y/o su doctor de cabecera.
- ◆ Encuentre la combinación correcta de tratamiento que funcione para usted que pudiera incluir medicamento, terapia, grupos de apoyo, etc. \* Algunas veces las personas deberán tratar varios diferentes tratamientos o combinaciones de tratamientos antes de encontrar el que les funcione.
- ◆ Tome el curso de Persona a Persona de NAMI y/o únase al grupo de apoyo de Conexión NAMI.

- ◆ Aprenda de su enfermedad. Entre más conozca, más será capaz de ayudarse así mismo. Empiece con NAMI hoy!

#### Si usted es un miembro de familia con un ser querido que tiene una enfermedad mental:

- ◆ Cúidese usted mismo.
- ◆ Tome el curso de Familia a Familia de NAMI, únase al grupo de apoyo Familia y Amigos y/o tome NAMI Básicos si su ser querido es un niño o adolescente.
- ◆ Familias, amigos y compañeros de miembros del servicio militar y veteranos pueden tomar el curso de NAMI Frente Interno.
- ◆ Aprenda sobre la enfermedad de su ser querido.

### Programas y Servicios de NAMI

#### ABOGACIA

Ofrecemos abogacía para individuos con enfermedades mentales así como a miembros de la familia. Usted o su ser querido nos pueden preguntar acerca de los derechos de los pacientes, como obtener servicios para la salud mental de calidad y más.

#### EDUCACION

**Familia a Familia:** Un curso de 12 clases para familia y amigos de adultos con enfermedades mentales.

**Primer frente:** Un curso de 6 clases para familias, amigos y compañeros de miembros del servicio militar y veteranos.

**NAMI Básicos:** Un curso de 6 clases para padres y cuidadores de niños y adolescentes con una enfermedad mental.