



*Ofreciendo apoyo de salud mental, educación, y apoyo para individuos y familias*

## **Curso gratis para padres y cuidadores de jóvenes experimentando desafíos de salud mental**



NAMI Basics es un programa gratis de seis sesiones diseñado para los padres y otros cuidadores familiares de niños y adolescentes con dificultades emocionales y conductuales. NAMI Basics les ayuda a los padres y cuidadores familiares a entender las enfermedades que están causando las dificultades conductuales y el rol importante de las familias en el tratamiento de esas enfermedades.



Temas de la clase incluyen:

- Gestionar crisis, resolver problemas y comunicarse de forma eficaz
- Cómo cuidarse y manejar el estrés
- Desarrollar la confianza para apoyar con compasión
- Abogar por los derechos de su hijo en la escuela y en los entornos de atención médica
- Aprender sobre los tratamientos actuales, incluidas las terapias basadas en la evidencia, los medicamentos y los efectos secundarios
- Obtener una visión general de la salud mental de la pública, los sistemas escolares y de justicia juvenil
- Recibir recursos de apoyo para ayudarlo a navegar por estos sistemas
- Comprender los desafíos y el impacto de las condiciones de salud mental en toda su familia.



***¡Clase de Zoom gratis,  
empezando pronto!***

***Hay un limite del  
número de  
participantes.***

***Regístrese en línea por  
[www.namif.org/basics](http://www.namif.org/basics)***



El programa está enseñado por maestros entrenados que también son los padres o cuidadores de individuos que experimentaron dificultades emocionales o conductuales antes de cumplir 13 años.



**28 de enero - 4 de marzo**

**Sábados 10:30am-12:30pm**



**Para más información, contacta:**

Ashley Brown-Hagan: [ashley@namif.org](mailto:ashley@namif.org) (inglés o español) o 909-313-2512 (inglés)

Angela Villamizar: [angela@namif.org](mailto:angela@namif.org) (inglés o español) o 415-209-5686 (español)

