

JUNTOS NOS APOYAMOS. COMPARTIMOS.

Puede ser difícil saber qué hacer cuando tu o alguien que amas está en estado de agobio o tiene síntomas de salud mental, como la ansiedad o la depresión. Pero **los grupos de apoyo de NAMI** pueden ayudar. Estudios demuestran que participar en grupos de apoyo ayuda a mejorar la salud mental al crear comunidad y facilitar un mayor sentido de conexión y pertenencia.

NO ESTÁS SOLE



UNA DE CADA CINCO
PERSONAS ADULTAS EN E.E.U.U.
VIVE CON UNA CONDICIÓN
DE SALUD MENTAL.

Menos de la mitad reciben el cuidado que necesitan.



HAY GRUPOS DE APOYO DISPONIBLES EN TU COMUNIDAD CERCA DE TI (O POR INTERNET).

A través de los E.E.U.U., hay **49** organizaciones estatales y **648** afiliadas locales asociadas con NAMI, ofreciendo programas gratis, de calidad y guiados por pares a cientos de miles de personas cada año.

NAMI Conexión es un grupo de apoyo semanal o bisemanal para personas con enfermedades de salud mental.

Grupo de Apoyo para Familiares de NAMI es un grupo de apoyo semanal o mensual para amistades, parejas, o familiares de personas con enfermedades de salud mental.

(Ambos grupos están disponibles en español en localidades particulares.)

¿QUÉ PUEDES ESPERAR DE UN GRUPO DE APOYO DE NAMI?



Espacio gratis y de calidad para tener interacciones positivas y alentadoras.



Confidencial, guiado por pares y de base comunitaria a través de E.E.U.U.



Guiado por estrategias validadas por la investigación y con lenguaje inclusivo.



Con competencia cultural y relevante a diversas poblaciones



Hecho a la medida para que las personas y quienes les aman puedan encontrar el grupo en su comunidad que mejor se ajusta a su necesidad.



Todos los materiales y procesos están informados por literatura revisada por pares en torno a las mejores prácticas para grupos de apoyo guiados por pares, y retroalimentación de participantes, líderes y entrenadores.



Las líderes de los grupos de apoyo pasan por un intensivo proceso de entrenamiento y revisión de antecedentes antes de recibir su certificación para asegurar que los grupos de NAMI continúan siendo un espacio seguro, libre de juicios, donde la gente puede discutir retos y oportunidades mientras comparten estrategias saludables de superación.

¿POR QUÉ PARTICIPAR?

Los grupos de apoyo de NAMI pueden ser el complemento perfecto al tratamiento médico para quienes buscan apoyo emocional.

Creamos comunidad y facilitamos el conectar unos con otros para crear un sentido de pertenencia y apoyo.

Explora los grupos de apoyo de NAMI disponibles en tu comunidad.

visita [NAMI.org/SupportGroups](https://www.nami.org/SupportGroups)

 + 

Una Alianza Comunitaria