



National Alliance on Mental Illness

nami Central Texas

ALIANZA NACIONAL EN ENFERMEDADES MENTALES

NAMI Central Texas se dedica a mejorar la calidad de vida de las personas con condiciones mentales y sus familias a través del apoyo, la educación y la promoción.

PROGRAMAS DE EDUCACIÓN Y APOYO

Grupo de Apoyo para Familiares de NAMI,

es un grupo libre, confidencial y seguro para ayudar a los familiares y seres queridos de personas que viven con una enfermedad mental.

De Familia a Familia de NAMI,

es un programa educativo de 8 sesiones gratuitas para familiares, parejas, amigos, y seres queridos de adultos que viven con una enfermedad mental.

Bases y Fundamentos de NAMI,

es un programa de 6 sesiones gratuitas diseñado para padres de familia y personas encargadas del cuidado de niños y adolescentes que viven con dificultades de tipo emocional o conductual.

NAMI Conexión,

es un grupo de apoyo para la recuperación de cualquier adulto que vive con los retos asociados con una enfermedad mental. Este programa está diseñado para unir, motivar y apoyar a sus participantes bajo un modelo estructurado de apoyo grupal.

De Persona a Persona de NAMI,

es un grupo de apoyo para la recuperación de cualquier adulto que vive con los retos asociados con una enfermedad mental. Este programa está diseñado para unir, motivar y apoyar a sus participantes bajo un modelo estructurado de apoyo grupal..

PRESENTACIONES COMUNITARIAS

En Nuestra Propia Voz de NAMI,

es un programa de educación pública único en el cual dos oradores comparten impactantes historias personales derivadas de vivir con los retos de una enfermedad mental y de lograr recuperarse.

Vamos a platicar: Comenzando una conversación de salud mental con su adolescente

Esta presentación de una hora empodera a los padres para que hablen con sus hijos adolescentes sobre la salud mental desipando los mitos sobre la salud mental y brindando recursos útiles y un lenguaje saludable para usar.

Padres y Maestros como Aliados: Reconociendo la Enfermedad Mental de Inicio Temprano en Niños y Adolescentes

una presentación sobre la salud mental en servicio para el personal escolar actual y futuro. Te familiariza con las primeras señales de alerta de enfermedades mentales en niños y adolescentes. Aprenderá cómo apoyar a los estudiantes que experimentan desafíos de salud mental y cómo asociarse de manera efectiva con las familias para conectar a estos estudiantes con los servicios desde el principio.

¡Necesitamos voluntarios! ¿Quiere mejorar la conciencia de la salud mental en nuestra comunidad? ¿Ha usted o un ser querido sido afectado por la salud mental?

¡Contáctenos hoy!

namicentraltx.org | 512.420.9810 | info@namicentraltx.org

NAMI Central Texas is the local affiliate of the National Alliance on Mental Illness. We offer no-cost classes and support groups for people affected by mental illness and their loved ones as well as education and training for schools, workplaces, faith communities and neighborhoods.

Free Online Classes and Support Groups

For Families » namicentraltx.org/families

Families Together:

3-week program of topics such as diagnosis, treatment, crisis planning and more. Sessions include educational materials, discussion, and time in small groups.

NAMI Basics:

6-week online course for parents and other primary caregivers of children and adolescents living with serious behavioral issues or early onset of a mental health condition.

NAMI Family-to-Family:

8-week course for family caregivers and friends of individuals living with a mental health condition.

NAMI Family Support Group:

Support group for adult family members and friends of individuals living with mental health conditions. Registration for online groups is required; attend any group at any time.

For Individuals » namicentraltx.org/individuals

Stories and Strategies - Inspiration and Skills for Living with a Mental Health Condition:

This 4-session workshop series features storytelling, mental health strategies, an interactive skills exercise and participant discussion, with sessions focusing on Storytelling & Mindfulness, Strategies & Skills, Goal Setting, and Relationships and Support Systems.

NAMI Peer-to-Peer:

8-week recovery and wellness education course for adults with mental health conditions

NAMI Connection:

Recovery and wellness support group for adults with mental health conditions. Registration for online groups is required; attend any group at any time.

Online Community Presentations and Professional Trainings

For Schools

NAMI Parents & Teachers as Allies:

1.5-hour in-service mental health education program for teachers and school professionals

NAMI Ending the Silence:

50-minute presentation designed for middle and high school audiences with the goal of raising awareness and changing perceptions about mental health conditions

Let's Talk! Start the Mental Health Conversation with Your Teen:

1-hour presentation for parents and caregivers of pre-teens and teens with helpful information for having positive mental health conversations

» namicentraltx.org/schools

For the Community

NAMI In Our Own Voice:

1-hour presentation by individuals living with mental health conditions to educate the public, support the individual's wellness and empowerment while dispelling the stigma of mental health conditions

» namicentraltx.org/communities

Mind Matters: Community Talks for Healthy Minds:

Free educational webinars are held twice monthly on a variety of speakers and topics related to mental health and wellness.

» namicentraltx.org/mind-matters

For Workplaces

Workplace Presentations:

1-hour workplace trainings that break down mental health myths, encourage positive and proactive mental health conversations and provide employees with tips, tools and resources for creating a supportive environment for mental health. Topics include managing stress, dispelling mental health myths, creating supportive environments, and cultivating empathy.

These are offered at a fee to support our free programming for the community.

» namicentraltx.org/workplace

For the most up-to-date program offerings, visit our website.



Grupo de Apoyo para Familiares

¿Qué es el Programa de Grupo de Apoyo para Familiares de NAMI?

En los **Grupos de Apoyo para Familiares de NAMI**, las familias se unen en grupos de cuidado y se ayudan los unos a otros mediante el uso de sus experiencias y aprendizajes de cómo lidiar con las enfermedades mentales. Miembros de familias pueden lograr un renovado sentido de esperanza para sus seres queridos que viven con problemas de salud mental.

Los grupos de apoyo de NAMI son únicos porque siguen un modelo estructurado, lo que garantiza que todos tengan la oportunidad de ser escuchados y obtener lo que necesitan.



Los grupos de apoyo de NAMI son siempre GRATIS.

Cuando:

Segundo Jueves de cada mes 6:30pm-8:00pm

Lugar:

Online (vía Zoom)

Enlace para registrarse: <https://forms.gle/ktKkssSWCXfK2ad76>



Es necesario registrarse para obtener el enlace de la reunión de este grupo de apoyo. Utilice el enlace de registro anterior. Favor de contactar NAMI Central Texas para más información:

- (512)489-1775
- dulce@namicentraltx.org

Acerca de NAMI

NAMI, la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales, es la organización más importante de salud mental con base comunitaria dedicada a mejorar las vidas de individuos y familias afectados por trastornos mentales. NAMI Montgomery County es una organización filial de NAMI Maryland. NAMI Montgomery County y sus voluntarios, miembros, y líderes dedicados trabajan sin descanso para crear conciencia y proporcionar educación, defensa y programas de apoyo grupal para quienes viven con trastornos mentales y para sus seres queridos.



Family Support Group

What is the NAMI Family Support Group Program?

NAMI Family Support Groups, offered by NAMI Affiliates in communities across the country, are free, confidential and safe groups of families helping other families who live with mental health challenges. In NAMI Family Support Groups, families join a caring group of individuals helping one another by utilizing their collective lived experiences and learned wisdom. Family member can achieve a renewed sense of hope for their loved one living with mental health challenges.



When:

Meets every Wednesday from 6:30pm-8:00pm

Where:

Online (vía Zoom)

To register, click here: <https://namicentraltx.org/families/support-groups/>



Registration is required, please click the above link to register or contact:

- 512-420-981
- info@namicentraltx.org

About NAMI

NAMI, the National Alliance on Mental Illness, is the nation's largest grassroots mental health organization dedicated to building better lives for the millions of Americans affected by mental illness. NAMI {Affiliate Name} is an affiliate of NAMI {State}. NAMI {Affiliate Name} and dedicated volunteer members and leaders work tirelessly to raise awareness and provide essential education, advocacy and support group programs for people in our community living with mental illness and their loved ones.



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

De Persona a Persona de NAMI es una clase de 8 semanas para adultos con condiciones de salud mental que se enfoca en la recuperación. El curso es:

- Gratis y confidencial
- Semanalmente y las clases duran 2 horas
- Liderada por personas con experiencia vivida
- Un recurso con información sobre la salud mental y la recuperación



Cuando:

2 de febrero – 24 de marzo, 2022
Cada miércoles de 6:00 PM a 8:00 PM)

Lugar:

Online (vía Zoom)

Enlace para registrarse: <https://forms.gle/ZbFkbnCcuP94DN9M6>



Es necesario registrarse para obtener el enlace de la reunión de este grupo de apoyo. Utilice el enlace de registro anterior. Favor de contactar NAMI Central Texas para más información:

- (512)489-1775
- dulce@namicentraltx.org

Sobre NAMI

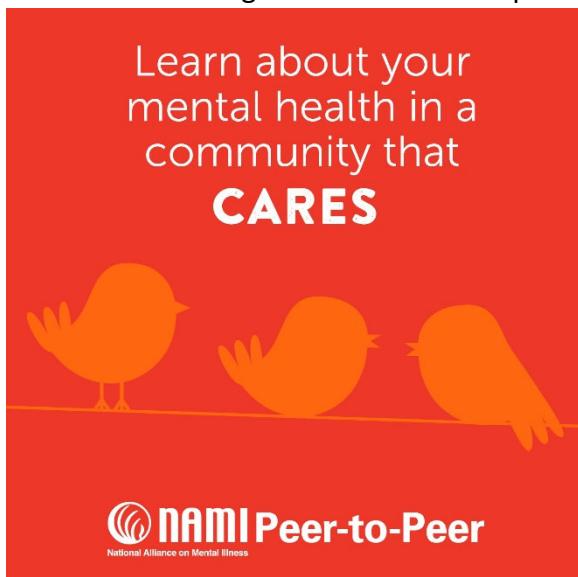
NAMI es la organización comunitaria de salud mental más grande de la nación, y su propósito es que millones de personas que tienen condiciones de salud mental tengan una vida mejor. NAMI {nombre del afiliado} es un afiliado de NAMI {estado}. NAMI {nombre del afiliado} junto con líderes y miembros voluntarios dedicados trabajan incansablemente para crear conciencia y proporcionar programas de educación básica, activismo y grupos de apoyo para personas en nuestra comunidad con condiciones de salud mental y sus seres queridos.



What is the NAMI Peer-to-Peer Education Program?

NAMI Peer-to-Peer is an 8-session recovery-focused course for adults with mental health conditions.

- Free and confidential
- Held weekly for two hours
- Led by peers with mental health conditions
- A great resource for information on mental health and recovery
- Offers respect, understanding, encouragement and hope
- Builds on the strength and resilience of participants



When:

February 1 –March 23, 2022 (Every Tuesday from 6:00 PM to 8:00 PM)

Location:

Online (vía Zoom)

To register, click here: <https://namicentraltx.org/individuals/classes/>



Registration is required, please click the above link to register or contact:

- (512)489-1775
- dulce@namicentraltx.org

About NAMI

NAMI, the National Alliance on Mental Illness, is the nation's largest grassroots mental health organization dedicated to building better lives for the millions of Americans affected by mental illness. NAMI {Affiliate Name} is an affiliate of NAMI {State}. NAMI {Affiliate Name} and dedicated volunteer members and leaders work tirelessly to raise awareness and provide essential education, advocacy and support group programs for people in our community living with mental illness and their loved ones.