

Agenda

- Bienvenida
- Leer
 - **Directrices del Grupo y los Principios de Apoyo**
- **Introducción Breve**
 - (Límite de 1-2 minutos. Se recomienda la participación, pero es completamente voluntaria.)
- **Discusión de Grupo**
- **Clausura**

Directrices del Grupo

1. Comenzar y parar a tiempo
2. Límite de tiempo para la Introducción Breve
3. Confidencialidad absoluta
4. Ser respetuoso
5. Ser consciente de los demás; sin interrumpir ni monopolizar
6. Mantener la conversación en el presente
7. Empatizar con la situación de los demás

Principios de Apoyo

1. Veremos primero a la persona, no a la enfermedad.
2. Reconocemos que las enfermedades mentales son enfermedades médicas que pueden tener desencadenantes ambientales.
3. Entendemos que las enfermedades mentales pueden ser eventos traumáticos.
4. Nuestro objetivo es mejorar las habilidades de afrontamiento.
5. Encontramos fuerza compartiendo experiencias.
6. Rechazamos el estigma y no toleramos la discriminación.
7. No juzgaremos el dolor de nadie como menos que el nuestro.
8. Nos perdonamos y rechazamos la culpa.
9. Aceptamos que el humor es saludable.
10. Aceptamos que no podemos resolver todos los problemas.
11. Esperamos un futuro que es nuestro para formar.
12. Nunca perderemos la esperanza.

Etapas Emocionales de la Recuperación

NAMI está aquí para usted en cada etapa.

I. Lidiando con Eventos Catastróficos

Crisis/Caos/Shock
Negación; “Normalización”
Desesperación; Desapego

Necesidades

Apoyo
Comodidad
Empatía por la situación actual
Ayuda para encontrar recursos
Manejo de crisis
Consuelo
Empatía por el dolor
Permiso para desconectarse
Esperanza

II. Aprendiendo a Afrontar

Ira/culpa/resentimiento
Reconocimiento
Dolor

Necesidades

Permitir y desahogar los sentimientos
Educación
Cuidado Personal
Red de Contactos
Entrenamiento de habilidades
Dejar ir
Aprender el sistema
Esperanza

III. Pasando a la Abogacía

Comprensión
Aceptación
Abogacía /Acción

Necesidades

Para restablecer el balance en la vida
Capacidad del sistema de actuar
Para encontrar significado
Una sensación de empoderamiento
Activismo
Esperanza



National Alliance on Mental Illness