



# Cuidado entre la Comunidad

Visite [www.namiventura.org/cuidado-entre-la-comunidad/](http://www.namiventura.org/cuidado-entre-la-comunidad/) para registrarse

## Desarrolle la Resiliencia. Priorice el Bienestar.

Escanear aquí  
para el horario  
y el registro!



Recuperarse de lo inesperado en la vida requiere ciertas habilidades. La resiliencia se desarrolla sobre una base compuesta del conocimiento de si mismo, el autocuidado y la comunicación. Actúe hoy para influenciar y tomar control de su salud mental.

Cuidado entre la Comunidad de NAMI del Condado de Ventura es un programa de dos horas diseñado para presentar educación sobre la salud mental basada en evidencia y experiencia con un enfoque en el bienestar, la recuperación y esperanza. Los facilitadores capacitados tienen experiencia personal en el manejo de enfermedades mentales y recuperación.

## Mentes Saludables & Comunidades Fuertes

### ¿Quién se beneficia de Cuidado entra la Comunidad?

*Todos.* Las mentes saludables construyen comunidades fuertes. Todos vivimos con estrés complejo: El balance de la familia y el trabajo; conexión excesiva por medio de la tecnología; y noticias alarmantes a diario. Cada persona puede beneficiarse de desarrollar habilidades diseñadas para apoyar el bienestar mental. Reconocer los problemas de salud mental temprano y saber cómo responder es clave para mantener nuestras mentes y comunidades saludables.

### Aprenda acerca de:

- Bienestar Mental
- Diagnósticos de Salud Mental
- Estrategias de Tratamiento
- Habilidades de Autocuidado
- Habilidades de Comunicación
- Recursos Comunitarios

### El programa es gratuito, pero se requiere registro.

Visite [www.namiventura.org/cuidado-entre-la-comunidad/](http://www.namiventura.org/cuidado-entre-la-comunidad/) para registrarse o llame al 805-641-2426 para programar una presentación para su negocio o grupo comunitario.

# **Tome Control** **de su** **Salud Mental**

**Educación.**

**Apoyo.**

**Abogacía.**

**Empiece Aquí.**

