

# Curso de Recuperación de Persona a Persona de NAMI

## Lista de Contenidos

- Todos los participantes tendrán la oportunidad de completar un plan integral de prevención y una directriz anticipada para tomar decisiones sobre el cuidado de salud mental como parte del Curso de Recuperación de Persona a Persona de NAMI.
- Cada clase se compone de una combinación de teoría y material de ejercicios interactivos. Cada clase termina con Práctica de Concienciación: técnicas ofrecidas para desarrollar y expandir la conciencia. Cada clase se desarrolla en base a la anterior; por lo tanto, la asistencia a cada semana es **obligatoria**.

### Semana Uno

- Presentaciones
- Estigma, Discriminación, Trauma
- Inicio de la Planificación para la Prevención de Recaídas
- Concienciación

### Semana Dos

- Esquizofrenia, Trastorno Bipolar
- Depresión, Trastorno Fronterizo de la Personalidad
- Pensamientos, Sentimientos, Sueño
- Continuación de la Planificación para la Prevención de Recaídas
- Concienciación

### Semana Tres

- Trastorno de Pánico, Trastorno de Estrés Postraumático, Trastorno Obsesivo-Compulsivo
- Sentidos, Comportamiento
- Continuación de la Planificación para la Prevención de Recaídas
- Concienciación

### Semana Cuatro

- Historias

### Semana Cinco

- Lenguaje, Emociones, Caos Personal
- Continuación de la Planificación para la Prevención de Recaídas
- Concienciación

### Semana Seis

- Adiciones, Espiritualidad, ¿Por qué Medicarse?
- Salud Física, Completar Planes para la Prevención de Recaídas
- Concienciación

### Semana Siete

- Estrategias para afrontar "el Mundo Real"
- Mantenerse a salvo, Inicio de la Directriz de Anticipación, Cuestiones Culturales
- Concienciación

### Semana Ocho

- Miembro Familiar Invitado, Relaciones
- Aliados, "Puntos Sensibles", Mantenerse a salvo
- Continuación de la Directriz de Anticipación
- Concienciación

### Semana Nueve

- *Empowerment*, Abogacía
- "Completar" Directriz de Anticipación
- Evaluación, Concienciación Final