National Alliance on Mental Illness

Find Help. Find Hope.

Programa de Educación:

Persona a Persona

El programa educativo de NAMI, *Persona a Persona*, es un programa único de aprendizaje para personas con cualquier trastorno mental que estén interesados en establecer y mantener su salud y su recuperación. Desde su implementación, este programa ha tenido mucho éxito entre los usuarios de todo el país. *Persona a Persona* le ha brindado a mucha gente el apoyo necesario para vivir una vida saludable.

Características del Programa:

- *Persona a Persona* fue escrito por Kathryn McNulty, usuaria de servicios de salud mental.
- El programa consiste en nueve sesiones, de dos horas cada una, que son dirigidas por tres facilitadores que viven sanamente con un desorden mental. Los facilitadores, quienes (como se ha dicho) han vivido en carne propia una de estas enfermedades, están capacitados para dirigir las nueve clases del programa y reciben un pago simbólico por cada curso que enseñan.
- El programa *Persona a Persona* es único porque usa una combinación de enseñanzas: lecturas, ejercicios interactivos, prácticas con ejercicios de relajación mental y técnicas para desarrollar y prevenir recaídas. Los ejercicios de relajación mental sirven para que los usuarios aprendan a calmarse y a concentrarse.
- En general, el programa ayuda a auto-reconocer los síntomas de la enfermedad; lo que es muy tranquilizante porque ayuda a normalizar la situación.
- Cada clase de *Persona a Persona* es secuencial. Durante las nueve semanas, el curso incluye tópicos como: el estigma, la discriminación y las cinco enfermedades mentales de mayor impacto (esquizofrenia, desorden bipolar, depresión, desorden de pánico y desorden de obsesión compulsiva.)
- Todo lo presentado está enfocado hacia la prevención y hacia el establecimiento de un plan de recaídas y de prevención. El plan se utiliza para ayudar a los usuarios a identificar los síntomas y a planificar las acciones efectivas que le facilitarán prevenir las posibles recaídas de su condición. Esto ayuda a disminuir las hospitalizaciones, permite desarrollar un sentido de autosuficiencia y mejora la autoestima.

Actualmente el programa Persona a Persona se ofrece en Nueva York, Virginia, Maryland, Arizona, California y en México.

Pagina de Web:

http://www.nami.org/Content/NavigationMenu/Inform_Yourself/NAMI_en_español/Persona_a_Persona.htm

Para obtener más información, escribanos a

namieducation@nami.org