

NAMI Basics

Education and support for parents and caregivers of children and teens with mental illness

What is NAMI Basics?

National Alliance on Mental Illness (NAMI) Basics is a free, six-week course for parents/guardians, caregivers, and other family members who care for youth 17 years and younger who have either been diagnosed with a mental health condition or who are experiencing symptoms but have not yet been diagnosed.

NAMI Basics Class Topics

- | | |
|---|--|
| I. Mental Health Conditions Are No One's Fault | IV. Communication Skills & Crisis Prevention |
| II. Brain Biology & Getting A Diagnosis | V. Navigating Mental Health, School, & Juvenile Systems |
| III. Treatment | VI. Advocacy, Self-Care, & Evaluation |

Parents and caregivers of Community First STAR, STAR Kids, STAR+PLUS, and CHIP Members who attend may be eligible receive rewards for participating, including a \$50 gift card.

At NAMI Basics, you'll find out that you're not alone. Recovery is a journey, and there is hope. The group setting of NAMI Basics provides mutual support and shared positive impact—you can experience compassion and reinforcement from people who understand your situation.

About NAMI Greater San Antonio: NAMI provides advocacy, education, support, and public awareness so that all individuals and families affected by mental illness can build better lives.



Community First Members can register for NAMI Basics by scanning the QR code or online at CommunityFirstHealthPlans.com/NAMI-Basics-Education-Program-Form. Call **210-358-6055** or email healthyhelp@cfhp.com for help.

If you are not a Community First Member but would like to register, contact NAMI Greater San Antonio at **210-256-2421**.

Bases y Fundamentos de NAMI

Educación y apoyo para padres y cuidadores de niños y adolescentes con condiciones de salud mental

¿Qué es Bases y Fundamentos de NAMI?

Bases y Fundamentos de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) es un curso gratuito de seis semanas diseñado para padres, tutores, cuidadores y familiares que cuidan de jóvenes de 17 años o menos que han sido diagnosticados con una condición de salud mental o que presentan síntomas, aunque aún no hayan recibido un diagnóstico formal.

TEMAS DEL CURSO BASES Y FUNDAMENTOS DE NAMI

I. Las condiciones de salud mental no son culpa de nadie

II. Biología del cerebro y cómo obtener un diagnóstico

III. Tratamiento

IV. Habilidades de comunicación y prevención de crisis

V. Cómo navegar los sistemas de salud mental, escolar y juvenil

VI. Defensa, autocuidado y evaluación

Los padres o cuidadores de los Miembros de Community First STAR, STAR Kids, STAR+PLUS o CHIP que asistan al curso Bases y Fundamentos de NAMI pueden ser elegibles para recibir recompensas por participar, incluyendo una tarjeta de regalo de \$50.

En Bases y Fundamentos de NAMI, descubrirá que no está en esta situación sin apoyo. La recuperación es un proceso, y hay esperanza. Las sesiones grupales de Bases y Fundamentos de NAMI brindan apoyo mutuo y un impacto positivo compartido: usted podrá sentir compasión y refuerzo positivo por parte de personas que comprenden lo que está viviendo.

Sobre NAMI Greater San Antonio: NAMI promueve los derechos, la educación, el apoyo y la concientización pública para que todas las personas y familias afectadas por condiciones de salud mental puedan construir una vida mejor.



Los Miembros de Community First pueden registrarse en Bases y Fundamentos de NAMI escaneando el código QR o en línea en CommunityFirstHealthPlans.com/NAMI-Basics-Education-Program-Form. Para obtener ayuda, llame al **210-358-6055** o envíe un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com.

Si no es Miembro de Community First y desea registrarse, comuníquese con NAMI Greater San Antonio al **210-256-2421**.