

NAMI DUPAGE

2025

UN POCO SOBRE MI

- College of DuPage
- Roosevelt University
- Directora de Educación

- Mis padres son de Valparaíso, Zacatecas
- Soy la mas joven de 5













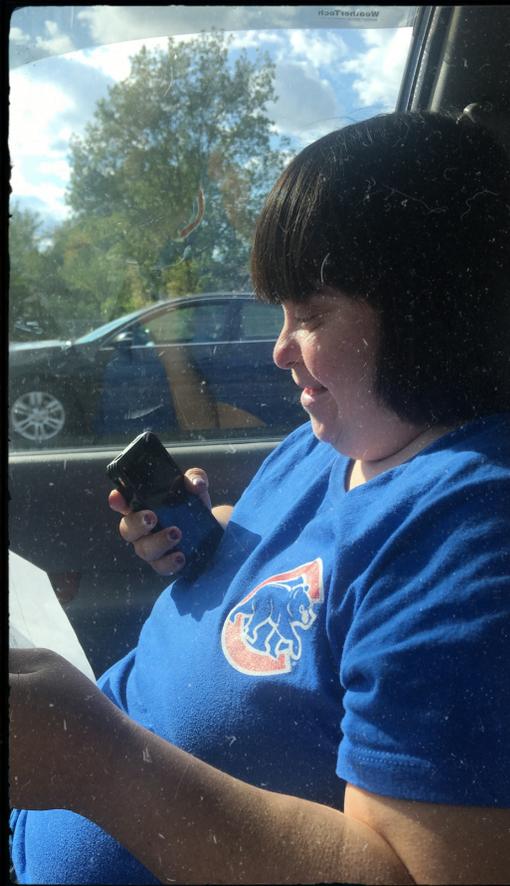












SÍNTOMAS DE ESTRÉS DEL GUARDIÁN



MAL HUMOR

**FALTA DE INTERÉS EN
ACTIVIDADES QUE ANTES
DISFRUTABA**



**ABUSO DE ALCOHOL, DROGAS RECREATIVAS O
MEDICAMENTOS RECETADOS.**



**DORMIR DEMASIADO O NO LO
SUFICIENTE**



ESTABLECE UNA RUTINA SEMANAL

Establecer un horario para cada día ayuda a eliminar el estrés.

ENCUENTRA UN EQUIPO

Encuentra un grupo de personas que puedan ayudarte durante el día o la semana.

TOMAR PEQUEÑOS DESCANSOS A LO LARGO DEL DÍA

Por ejemplo, asegúrese de tomarse un tiempo para almorzar, solo si es necesario.

CÓMO PREVENIR FATIGA DEL GUARDIÁN

AUTOCUIDADO

tómate el tiempo para hacer cosas que te relajen y te hagan feliz.

CONECTAR A LA RED

Busque eventos públicos a los que asistir para establecer contactos. Obtenga información sobre los recursos para el cuidado de personas en su área. Es posible que haya clases a las que pueda asistir. Puede encontrar servicios de cuidado, como transporte, entrega de comidas o limpieza de la casa.

CONCÉNTRASE EN LO QUE PUEDE HACER

Puede que sientas que no estás haciendo lo suficiente, pero nadie es un cuidador perfecto. Créeme que estás haciendo lo mejor que puedes.



National Alliance on Mental Illness

nami DuPage

GRUPOS DE APOYO

- individual
- familia
- LGBTQ+
- Dual diagnosis
- los jóvenes

LA SALA

En lugar de ir al hospital, la sala de estar es un lugar al que una persona puede ir.

PEER:PEER

Sesión individual para personas que viven con una condición de salud mental y también para familiares que apoyan a un ser querido con una condición de salud mental.

The background features a large, soft purple watercolor wash in the center. To the left, there are teal and light blue watercolor washes with a blue ribbon-like shape and gold confetti. In the bottom right corner, there is a pinkish-red watercolor wash with red and pink confetti.

PREGUNTAS?

MUCHAS GRACIAS

