

## **Principios de Apoyo Familiar de NAMI**

1. Primero vemos al individuo, no a la enfermedad.
2. Reconocemos que las enfermedades mentales son enfermedades médicas que pueden ser provocadas por el entorno.
3. Entendemos que las enfermedades mentales son eventos traumáticos.
4. Aspiramos a tener mejores destrezas para afrontar las situaciones difíciles.
5. Nos fortalecemos al compartir experiencias.
6. Rechazamos el estigma y no toleramos la discriminación.
7. Nunca juzgamos el dolor de alguien como menor que el nuestro.
8. Nos perdonamos a nosotros mismos y rechazamos la culpa.
9. Aceptamos que el humor es saludable.
10. Aceptamos que no podemos resolver todos los problemas.
11. Esperamos un futuro mejor de una manera realista.
12. ¡Nunca perderemos la esperanza!