



**Instructions on How to Write a
Successful Fundraising Letter**

(Sample Letters included!)



Una de las maneras mas poderosas y efectivas para luchar el estigma que rodea enfermedades mentales severas y para educar al publico sobre la razón, causa y tratamiento de la enfermedad es el dar su historia personal de el por que esta involucrado con NAMI. Muchas de las equivocaciones desaparecen cuando gente hablan sobre el como les ha afectado a ellos, sus familias y sus amigos las enfermedades mentales.

Patrick Corregan, el Profesor de Psiquiatría en el Instituto Tecnológico de Illinois es el principal investigador en el Consorcio de Chicago para la Investigación de Estigma. Dr. Corregan, una autoridad principal en el estigma relacionado con enfermedades mentales ha dicho en sus resultados que el método mas efectivo para combatir estas creencias erróneas es el exponer a personas directamente a un individuo que esta enfrentando exitosamente su enfermedad mental severa, ya sea directamente o por medio de un sistema de apoyo de familia y amigos. Es el contacto personal, de acuerdo a las investigaciones del Consorcio, que permite que el público vea enfermedades mentales por lo que son – un desorden del cerebro que llega sin discriminación.

La fundación de *NAMI Walks/Caminatas por la Mente de América* es el proceso que da alentó a los miembros de NAMI y a los que apoyan a escribir cartas y enviar correos web a todos en sus redes personales y profesionales para educarlos sobre enfermedades mentales y NAMI. La comunicación personal también es una manera de pedirle al que lee a participar y/o apoyar a la *Caminata* en su comunidad. Es por medio de esta campaña de cartas y correos web que podemos empezar a tener un impacto con significado en el estigma relacionado con este tema y exitosamente alcanzar el segmento de la comunidad que podría beneficiar de saber sobre los programas de NAMI.

La selección de cartas añadida es un ejemplo de las miles y miles de historias contadas cada año en comunidades por medio de todo el país. Estas cartas fueron escritas por personas que caminaron a sus amigos y compañeros mientras que hacen su parte para:

- Incrementar conocimiento sobre enfermedades mentales
- Incrementar el conocimiento de la comunidad y alcanzar a nuevas familias e individuales viviendo con enfermedades mentales.
- Apoyar a afiliados locales de NAMI
- Crear una comunidad mas grande de NAMI

Si le gustaría usar su carta para inspirar a otros a que reúnan fondos tal como los ejemplos ofrecidos en este paquete, por favor envíela a su Gerente de la Caminata.



10 PASOS ESENCIALES PARA ESCRIBIR UNA CARTA O CORREO WEB PARA LA CAMPAÑA DE REUNIR FONDOS

1. Escriba su carta/correo web. Diga lo que esta haciendo y el por que lo esta haciendo. Cuente su historia personal y deje claro el por que le es importante apoyar a **NAMWALKS/CAMINATA Por La Mente de América** a usted y a su familia.
2. Mande por correo o la web a sus familiares, amigos, compañeros de trabajo y socios de negocio (intente usando su lista de correos de tarjetas navideñas) 3 a 10 semanas antes de la caminata.
3. Considere añadiendo una copia de su hoja de personas que han donado dinero, al igual que su donación personal en ella para que todos sepan que usted esta contribuyendo a la causa por la cual usted les esta pidiendo que apoyen.
4. Diga la meta personal y del equipo para reunir fondos en su carta. Entre mas alta la meta, mejor.
5. Incluya en su carta alguna información sobre el trabajo importante que esta haciendo NAMI.
6. Asegúrese en decir que todas las donaciones son deducibles de impuestos y que los cheques deben ser hechos pagables a NAMI (La Alianza Nacional sobre Salud Mental).
7. También, asegúrese en decir que le gustaría que las donaciones sean enviadas a usted antes de la fecha de la Caminata para que pueda entregarlas en ese momento. Incluya un sobre para que envíen sus donaciones si es posible. (Donaciones deben de ser entregadas directamente a usted para que pueda mantener record de las personas que han apoyado y personalmente agradecerles a todos después de la Caminata.)
8. No se le olvide incluir en su lista de envió a vendedores, consultores y personas de negocio con quien usted o su pareja podría trabajar. Estas personas parecen dar las donaciones más grandes dado a que comúnmente las hacen desde su cuenta bancaria de negocios en ves de su cuenta bancaria personal.
9. No olvide enviar sus notas de agradecimiento después de la Caminata a todos sus patrocinadores.
10. No olvide que a entre mas personas les envié, mas dinero juntara para NAMI y su apoyo, educación, abogacía y programas de investigación a los cuales apoya.

15 de mayo del 2007

Estimada Comunidad *Nombre de Escuela*:

Sabia usted?:

- Una de cada cinco personas es afectada por enfermedades mentales en algún punto de su vida.
- Uno de cada diez niños tiene una enfermedad mental con necesidad de tratamiento.
- Depresión es líder en la lista de enfermedades causando deshabilitación de vida, y otras cuatro enfermedades mentales están en la lista de diez principales enfermedades.

Yo soy uno en cinco. Mi madre biológica sufre de esquizofrenia y es la razón por la cual estoy pasando mi ISP (Proyecto Independiente de Senior) trabajando con NAMI (Alianza Nacional de Salud Mental) Queens/Nassau. El Domingo, 20 de mayo, me uniré a miles caminando por salud mental en la Playa Jones.

Recientemente fui al “Almuerzo de Inicio” para el evento de la caminata, NAMI Walks/Caminata Para la Mente de América. Escuche y aprendí como cambia vidas NAMI. Rodeado por personas que han sentido el afecto de lo que es el salir adelante con una enfermedad mental en su vida me ha inspirado a escribir esta carta y pedir su apoyo.

Mi meta es juntar \$5000.00 para esta increíble organización. Por favor visite mi página para reunir fondos NAMI Walks/Caminatas si le gustaría dar una donación en línea, registrarse para caminar, ver que tan cerca estoy a mi meta: www.nami.org/namiwalks. Cheques también pueden ser enviados a mí a *dirección* y hechos pagables a NAMIWalks con el *Nombre de Equipo* en el área de notas.

NAMI comúnmente es el primer lugar al que la gente voltea cuando están tratando con una enfermedad mental por que ofrece apoyo, educación y abogacía para todos los que son afectados. NAMI es una caridad de 501(c)3 y cualquier donación es deducible de impuestos. Todas las donaciones ayudaran el trabajo de NAMI en nuestra comunidad.

Cualquier apoyo será muy agradecido. Gracias

Sinceramente,

Nombre de Estudiante

PS. Todas las donaciones son aceptadas durante mi término de ISP – 1º de Junio

Estimado:

En lo que lentamente termina el invierno, Ruth y yo queríamos darles a saber como van nuestras vidas. Las cosas están cambiando de manera drástica. Después de 39 años de tener a hijos en casa, ahora tenemos un nido vacío. Nuestra hija más chica, Beth, se mudo a un hogar de transición el primero de Febrero. Como sabrán Beth ha sufrido de enfermedad mental los pasados 6 años. Ha sido un tiempo difícil para ella y para todos los que la conocen y quieren. Desde el pasado Abril (su ultima hospitalización) ella ha estado haciendo muy bien, con la excepción de algunos atrasos temporales con el hogar de transición. Trabajo en Marshall's en Newburyport con la ayuda de Haverhill Clubhouse y nuevamente se ha enlistado en clase en el Colegio de la Comunidad de Northern Essex (NECCO). Ahora es independiente con un poco de ayuda de un gerente de casos (case manager).

Estos pasados años han sido no solamente una experiencia difícil pero también una de aprendizaje. Uno de los mejores apoyos que obtuvimos, fue cuando fuimos a una clase patrocinado por NAMI llamada "Familia a Familia". No nos habíamos dado cuenta de que hubiera mucho apoyo de grupo disponible.

Así que ahora que Beth esta estable deseamos dar algo de regreso. Como miembros de NAMI, hemos aprendido que hay literalmente miles de personas que no conocen o tienen acceso a los servicios y el apoyo que hemos descubierto. Entonces, Ruth y yo hemos decidido ser Capitanes de Equipo de "Los Amigos de Budda"; un grupo que estará caminando el 22 de Mayo en la primera Caminata anual para la "Mente de América" en Boston junto al Río Carlos. Para todos aquellos que no han estado en contacto recientemente con Beth, Budda es el nombre de su rata de cola larga Noruega. Budda es su "Bebe".

El propósito de esta caminata es doble: primero – para incrementar el conocimiento de la lucha de las personas con enfermedades mentales en nuestras comunidades y en el país, y segundo para reunir fondos.

Para aquellos que no conocen a NAMI (La Alianza Nacional De Salud mental) es una organización sin fines de lucro que lucha para mejorar las vidas de todos aquellos tocados por enfermedades mentales por medio de educación, luchando contra el estigma y ofreciéndole una voz a todos aquellos que no pueden hablar por si mismos.

Nosotros creemos que NAMI será una de las fuerzas principales para ayudar a mejorar el cuidado que personas con enfermedades mentales reciben. "Recuperación es entendido como un proceso por medio del cual se obtienen habilidades para vivir con una enfermedad mental y llevadas a cabo por medio de varias fases de enfermedades y bienestar, sin importar edad o diagnostico." Estamos completamente enterados de que hay mucha gente mas enferma que Beth, que tienen poco o nada de apoyo familiar o apoyo exterior.

Lo invitamos a unirse a nosotros en esta ocasión feliz al unirse el 22 de mayo. Para todos aquellos de ustedes a quienes les gustaría caminar (Solamente son 3 millas con cortes disponibles) pero no pueden contribuir, les decimos "Vénganse". Para todos aquellos que no pueden caminar pero pueden contribuir les decimos "Gracias". 92+% de todo el dinero reunido va hacia programas locales. Para cada empleado de NAMI hay más de 1,000 voluntarios que contribuyen su tiempo y energía para continuar esto. Esto es definitivamente esfuerzo a nivel local para alcanzar y ayudar a aquellos que no pueden o no conocen los recursos disponibles en la comunidad. Por favor haga cheques pagables a NAMI-Mass, y envíelos a nosotros. Nosotros los entregaremos antes de la caminata. Todas las donaciones son deducibles de impuestos.

Esperamos escuchar pronto de usted.

Charlie & Ruth Lambert
6 Highland Ave
Newburyport, MA 01950
busterrll@ao1.com

Estimados Familiares y Amigos,

En las pasadas décadas mi familia y yo hemos salido adelante por medio de dificultades y tribulaciones de una enfermedad penetrante y comúnmente mal entendida en el ser humano – Enfermedad Mental. Mi padre, hermano y yo hemos luchado por las profundidades oscuras, solas, y debilitantes de depresión severa, mientras que mi hermana afronta la tormenta del desorden de esquizofrenia.

Cada uno ha luchado por medio de una enfermedad que nos ha robado de nuestras ganas de vivir y ha cambiado nuestra cognición, guiándonos hacia tomarnos nuestras vidas. Cada uno ha luchado contra el estigma de la sociedad y mal entendidos penetrantes sobre enfermedades mentales.

Juntos, hemos aguantados múltiples hospitalizaciones, una variedad de medicamentos, ECTs (Terapia Electro Convulsiva), muchas horas de terapias, y cambios significantes de estilos de vida. Y, cada uno de nosotros hemos triunfado ultimadamente en enfrentando nuestra enfermedad mental. Por medio de los años, cada uno de nosotros ha evolucionado en miembros que funcionamos bien y contribuimos a nuestras familias y comunidades. Sin embargo, sin la fe y el amor de nuestra madre, nuestras parejas e hijos, cuidado medico adecuado, y una vida de compromiso para luchar con nuestra enfermedad mental respectiva, nuestras vidas pudieron haber sido comprometidas.

Es por medio de **Educación** que hemos encontrado auto-poder, por medio de **Abogacía** que hemos actualizado adelantamiento y por medio de **Apoyo** que hemos asegurado la sustancia requerida para sobresalir los desafíos de lo que es vivir con una enfermedad mental.

Por medio de nuestros caminos y triunfos en sobresalir enfermedades mentales fue creado el intento en cada uno de nosotros y en nuestra familia se evoluciono en una “luz de guía” para quitar la oscuridad que rodea enfermedades mentales.

Mientras que mi familia y yo disfrutamos nuestra recuperación, estamos al tanto del doloroso y persistente estigma hacia enfermedades mentales, las faltas del sistema de salud mental, pólizas públicas discriminatorias, y la falta de esperanza que es el resultado que atrapa a personas con enfermedades mentales y pone en riesgo sus vidas.

En mayo del 2003, miles de ciudadanos preocupados marcharan juntos en trece comunidades cruzando América para juntar dinero y conocimiento sobre la necesidad del país para un tratamiento de clase mundial y un sistema de recuperación para personas con enfermedades mentales. Por favor visite www.nami.org y sea parte de la revolución!

En el 18 de mayo del 2003, mi hermana y yo nos uniremos a miles de personas caminando en Pórtland, OR en El *Primer NAMI WALKS Anual por la Mente de América*. Lo invitamos a ser una “Luz de Guía” y caminar con nosotros, patrocinarnos, o mejor aun crear su propio equipo para caminar! La meta para mi hermana y para mi es el juntar \$5,000, y es nuestro privilegio el informarle que vamos en camino y ya hemos juntado \$2,000. Añadido es la información pertinente a la Caminata.

Sus contribuciones generosas son deducibles de impuestos (ID de Impuestos Federal #93-0875209) y, por favor haga su cheque pagable a NAMI Northwest WALK, y envíelo a:

Gayathri Ramprasad - NAMI Oregon
2620 Greenway Drive NE
Salem, OR 91301

Gracias por su apoyo

Gayathri Ramprasad

Carta maravillosa para reunir fondos de Paul Quinn

“Yo me acuerdo cuando tenía unos catorce años de edad...tenía al mundo por los cuernos. Estaba en el equipo de basket-bol. Todos mis compañeros de escuela eran mis amigos. Estaba disfrutando mi vida. Esa era la manera de la cual yo pensaba que debería ser. El mundo estaba ahí para que yo lo agarrara y yo lo iba a agarrar.”

“Adelántese tres o cuatro años a un joven muy perturbado que de repente tiene engaños visuales, paranoia y alucinaciones que acompañan a la esquizofrenia. Mis amigos me abandonaron. Mi vida revolucionaba alrededor de hospitales, doctores y una búsqueda para un diagnóstico apropiado y el medicamento que me permitirían funcionar.”

La escritura arriba es de mi hermano Pat. El ahora tiene 38 años. Con medicamento, apoyo, consejería y rezos, Pat ha hecho una recuperación increíble de esquizofrenia. El esta viviendo independientemente en su propio apartamento y trabaja para ayudar a otros sufriendo de un desorden cerebral. Es un presentador frecuente por medio de grupos profesionales de salud mental, consumidores y miembros familiares, dando su perspectiva sobre viviendo con y recuperándose de una enfermedad mental.

Una de las cosas esenciales para la recuperación de Pat ha sido el apoyo de la Alianza Nacional Sobre Salud mental (NAMI). NAMI ofrece educación, abogacía y apoyo a personas con desordenes cerebrales (enfermedades mentales) y a sus familias. NAMI ha ayudado a Pat asegurar los servicios y el apoyo que el necesita para recuperarse de su enfermedad.

El 5 de mayo, una vez más participare en el evento “NAMI Walks/Caminata” en el centro de Columbus. Me uniré a varias sienes de personas que participan en reunir dinero para el evento beneficiando a NAMI. Me apoya en la caminata? NAMI es una organización 501c3, así que su contribución es deducible de impuestos.

Por favor haga sus contribuciones pagables a NAMI. Envíemelo a 4315 Summitview Road, Dublín, OH 43016 o done en línea en: www.nami.org/namiwalks/oh/franklin

Gracias

Paul Quinn
614-256-0753

Estimados amigos y familiares,

Cualquiera recibiendo esta carta sabe lo que Sam y yo (y Mindy) hemos hecho en los pasados diez años. De hecho, hemos estado TAN involucrados que se ha vuelto nuestro tema #1 de conversación. Usted dice "Que han hecho?", y nosotros hablamos sobre Salud Mental. Deja poca duda el por que tienen una mirada algo glaseada en sus ojos al tiempo de que terminamos nuestra historia!

Si HAN sido unos diez años difíciles con Mindy y Enfermedad Mental. Y, cada uno de ustedes ha sido una ROCA absoluta (perdón por el albur geológico) en apoyo para nosotros. Muchas veces, Sam y yo nos hubiéramos dejado caer si no fuera por su entendimiento y su amor hacia nosotros. Hemos aprendido mucho sobre el sufrimiento humano por medio de esta experiencia. Nos hemos vuelto más humildes por medio de esta experiencia, y mas agradecidos por nuestra BUENA fortuna, de la cual hay mucha! Y, hemos compartido mucha tristeza con muchas personas, amigos y desconocidos también, desde enfermedades mentales hasta el cáncer. No ha sido para nada inusual de que uno de ustedes diga, en confianza y alivio "Sabes, yo tengo a un hermano..." Ha sido muy aparente a nosotros de que enfermedades mentales están en todos lugares, y es un problema muy grande en nuestra sociedad. No solamente por los "ADAMS", si no también por muchos de ustedes, y muchos otros mas!

Quizás también sepa que por los pasados cinco años, Sam y yo hemos estado involucrados, y luego MUY involucrados con la Alianza Nacional para Salud Mental (NAMI). Nos enteramos de NAMI sobre una compañera geológica a quien hemos conocido por años, de Texas. Una noche, nosotras las esposas estábamos platicando sobre la familia, y ella me estaba contando sobre su hijo con una enfermedad mental. Grite y dije "OH, Nosotros tenemos uno de esos también!" Ella nos digo sobre el sistema de apoyo cariñoso de NAMI, para familias de personas con salud mental, y Sam y yo nos involucramos. Primero, tomamos un curso llamado Familia a Familia, un currículo de 12 semanas enseñado por miembros de familia entrenados para miembros de familia, para ayudar a todos aprender como vivir con una situación difícil, y aun así cuidar de nuestras propias vidas. Luego Sam y yo nos entrenamos para ser maestros, y dimos el curso en Littleton, NH. Luego fuimos miembros de la mesa directiva para NAMI NH, y aun mas reciente, Sam se ha vuelto el presidente de nuestro NAMI NH capítulo estatal.

Bueno, queriendo tener una identidad propia, me encontré estando de acuerdo a ser la Coordinadora de Eventos de la Caminata de NAMI NH! El primer evento para reunir fondos y terminar el estigma para enfermedades mentales. La CAMINATA se esta llevando a cabo en 12 estados y es un proyecto Nacional de NAMI. NAMI Nacional me esta guiando por este proceso de organizar una caminata mayor, en Manchester, un Domingo, 18 de mayo. Es confundible y excitante! Lo mas excitante es que el dinero que juntaremos de esta caminata se quedara en NH, con solamente una cantidad pequeña dirigida hacia NAMI Nacional por su asistencia administrativa. Podremos empezar nuevos programas en NH (como nuestro Familia a Familia), y buscar investigaciones y programas de recuperación.

Entonces, "Que hemos hecho?" Sam y yo estamos juntando un equipo de 'familia' para caminar y apoyar, llamado MILAGROS DE MINDY, quienes nos ayudaran a juntar dinero para NAMI NH. Esta es una caminata de 5 K (NO UNA CARRERA). Esperamos tener 50-60 amigos y familiares caminando con nosotros. Estaremos portando camisetas de color fuerte, diseñadas por nuestro sobrino Jeff Martel de 00 Design. Los otros equipos de familia estarán usando su propia versión de camiseta, para que sea un evento de colores! Cantaremos y gritaremos para hacer mucho ruido y divertimos mucho!

Deseamos que cada uno de ustedes pueda unirse a nosotros. Obviamente, muchos están muy lejos. Si pueden caminar con nosotros, traigan a sus propios amigos y familiares. Junten dinero de sus propios amigos y familiares quienes no pueden caminar con nosotros. (Pueden ver que es más o menos un efecto de pirámide!). No hay cantidad fija, no hay cantidad por milla. Simplemente DINERO; un cheque pagable a 'NAMI NH', y envíelo a nosotros. A nosotros obviamente nos encantaría tener su apoyo en persona, pero sabremos en nuestros corazones que están con nosotros por medio de su generosidad. Sam & Nancy Adams

25 de septiembre del 2006

Estimados amigos y familia:

Les escribo hoy para contarles sobre un evento en el cual participare que es importante para mi al igual que excitante. Se llama NAMI Walks/Caminatas por la Mente de América, el evento de caminata principal de NAMI que se llevara acabo en Richmond, VA en Innsbrook el 14 de octubre del 2006.

Enfermedades mentales son biológicas en su naturaleza. Es un desorden cerebral que afecta procesos y emociones lógicas y racionales. La ciencia aun no conoce suficiente sobre enfermedades mentales y el funcionamiento del cerebro ni de los medicamentos que ayudan a controlar y tratan lo que comúnmente son condiciones devastantes. Hasta que hayan avances investigativos tenemos que apoyarnos como una comunidad y promover la aceptación y el entendimiento de aquellos que viven con enfermedades mentales. Yo se lo difícil que es y la frustración que es el ser testigo de alguien a quien amas batallar una enfermedad que debilita su mente y yo mismo al igual he luchado con depresión. Sin recursos financieros o apoyo familiar, muchas personas comúnmente no tienen a donde voltear. Ni sus familias en tiempos de crisis. NAMI trabaja para balancear tales inbalances y crear un foro de apoyo y discusión beneficiaria. Por favor ayúdenos a ayudar a aquellos que no pueden ayudarse a si mismos.

Me gustaría pedirles que vengan a caminar o a donar en apoyo a mi participación en este gran evento. Visite mi pagina personal para entrar: "liga de caminata"

También hay una liga para donar directamente en línea. Donando en línea es rápido y seguro, y recibiré notificación inmediata por correo web de su donación.

NAMI, La Alianza Nacional Sobre Salud Mental, anteriormente conocido como la Alianza Nacional para Enfermos Mentales, es la organización más grande de educación, apoyo y abogacía que sirve las necesidades de todos aquellos que son tocados por enfermedades mentales. Esto incluye a personas con enfermedades mentales, sus familias, amigos, jefes de empleo, la ley y los que crean las pólizas. La organización NAMI esta compuesta de aproximadamente 1100 afiliados locales, 50 oficinas estatales y una oficina nacional.

Las metas de NAMI Walks es: luchar contra el estigma que rodea enfermedades mentales, crear conocimiento al hecho de que el sistema de salud mental en este país necesita mejorar y el reunir fondos para NAMI para que puedan continuar con su misión.

NAMI es una caridad de 510(c)3 y cualquier donación que haga en apoyo a mi participación en este evento es deducible de impuestos. NAMI ha sido calificado por la revista Worth como una de las 100 mejores caridades que "salvaran al mundo" y le han dado una calificación A+ por el Instituto Americano de Filantropia por uso apropiado y efectivo de sus dólares de caridad. También le han dado a NAMI 4 de 4 estrellas por el Navegador de Caridad por prácticas de corto-plazo y sostén de largo plazo.

Por adelantado le doy las gracias por su apoyo. Por favor mantenga sus mentes y corazones abiertos. Cúdense.

Sinceramente,

Kennedy Ann Prentiss

Estamos poniendo un S.O.S.

Estimados Amigos,

Nuestro S.O.S. es para pedirle que se una a nosotros y a sienes de otros de Delaware en la mañana del Sábado, 10 de mayo mientras caminamos para Acabar Con El Estigma de enfermedades mentales. Estamos juntando un equipo de personas para caminar y unirse a nuestro equipo S.O.S. y ayudarnos a juntar dinero para NAMI-DE (AMID). (Es una caminata corta, únicamente dos millas!)

Delaware como uno de los doce estados iniciales en lo que esperamos crecerá a ser un evento anual a nivel nacional. Su meta es el eliminar el estigma añadido a enfermedades mentales y juntar fondos necesitados para ayudarle a NAMI y a sus afiliados estatales a ofrecer educación, apoyo y abogacía y otros servicios que son el corazón y el alma del movimiento de NAMI.

La mayoría de ustedes saben el por que estamos involucrados con NAMI-DE. Hace años, nuestro hijo Steven fue diagnosticado con una enfermedad mental severa-esquizofrenia-y fuimos involuntariamente tirados a un área que es virtualmente desconocida a la mayoría de aquellos quienes ellos mismos no son victimas de tales enfermedades, o intentando ayudar a un miembro familiar o amigo quien si esta enfermo. Rápidamente encontramos servicios y oportunidades (escuela, medico, aseguranza, hogar, empleo, social, y etc.) para aquellos con una enfermedad mental eran algo lejos para aquellos enfrentando enfermedades afectando otras partes aparte del cerebro. También aprendimos que la nuez más difícil de abrir – por la principal razón por esta inigualdad - es el ESTIGMA que rodea la simple mención de enfermedades mentales. Para hacer una larga historia corta, nos pidieron (y finalmente acordamos) a empezar un afiliado estatal de NAMI en 1983 y rápidamente encontramos cuantos otros hay como nosotros, quienes pensaban que estaban solos y luchan para encontrar ayuda y una vida sustancial para sus seres queridos enfermos. NAMI-DE ha cruzado un largo camino en los pasados 20 años y nos ha beneficiado a muchos más. Tenemos una oficina y unos empleados profesionales maravillosos y una mesa directiva voluntaria que dedicado a ayudar mejorar la calidad de vida de largo-plazo de la población de aquellos que viven con enfermedades mentales de Delaware. Se ha hecho mucho adelanto, pero no ha sido fácil y aun hay mucho por hacer y muchos a quienes ayudar, tanto en Delaware como en la nación. Como todo lo demás, el trabajo solo puede continuar con los recursos financieros y humanos necesarios!

Maneras en las que puede unirse:

1. Puede unirse a nuestro equipo – llamado el Equipo S.O.S. – y buscar a donadores para patrocinarlo a que camine con nosotros. También puede buscar a otros para caminar con nosotros.
2. Formar su propio equipo (y crear su propio nombre de equipo) y unirse el 10 del mes.
3. Si no puede caminar el 10 de mayo, puede hacer una donación usted mismo y/o solicitar fondos de familiares, amigos y vecinos.

Por favor considere unirse a nosotros si puede! Será un día lindo. En cualquier evento, cualquier contribución que pueda hacer, grande o pequeña, será muy agradecida. Donaciones a NAMI-DE es deducible de impuestos. Puede llamarnos al (302) 478-3302. Gracias por su consideración y apoyo – Dios los bendiga!

Jill y Simon Shute

23 de marzo, 2003

Para mi familia y amigos:

Les escribo esta carta para ayudar a mi familia a decirles sobre un proyecto en el cual estamos involucrados. Se llama "NAMI WALKS por la Mente de América". Una caminata para reunir fondos y conocimiento sobre enfermedades mentales. Nuestro involucramiento con NAMI inicio en 1995 cuando regrese a casa después de servir 3 años en la Naval Estado Unidense. Me enlisté en nuestra universidad local y empecé a tener depresión y otros síntomas que ni yo ni mi familia sabíamos como controlar. Luche mientras estos síntomas empeoraban. Con mucha terapia de consejería y pruebas psicológicas, eventualmente fui diagnosticado con Esquizofrenia. Tenía 26 años en ese tiempo y muy viejo para ser cubierto bajo la aseguranza medica de mis padres así que tuve que depender en el sistema del estado para mi cuidado. Mis padres no pudieron obtener información sobre mi enfermedad de los profesionales sin mi permiso y yo estaba demasiado enfermo para dar permiso. No podía entender que mis padres estaban tratando de ayudarme. Mi madre hizo lo que siempre hace y empezó a buscar respuestas en nuestra universidad local. Ella busco cualquier información que pudiera encontrar sobre enfermedades mentales y grupos de apoyo. Ahí atrás de un diario medico encontró una organización llamada NAMI, La Alianza Nacional Sobre Salud mental. Después de contactarlos, le dieron el nombre de una persona local a quien contactar. Ahí empezó el involucramiento de mis padres con NAMI SWLA. Mis padres me cuentan que tan lindas y cuando apoyo recibieron de las familias en el grupo de apoyo local al cual asistieron. En sus juntas mensuales, clases de educación y experiencias, mis padres recibieron una ayuda tremenda en como tratar mi enfermedad. Hoy mi madre es presidente de NAMI SWLA y ha sido por los pasados 4 años. Mi papa ha dado hasta 1/3 de su espacio de oficina para permitirle a NAMI SWLA a que tenga un hogar propio Yo vivo solo, formo parte de un programa de día con Voluntarios de América, y soy voluntario en nuestra iglesia y en la oficina NAMI SWLA. Estoy intentando obtener un trabajo de medio tiempo y espero llegar a tener un trabajo de tiempo completo. Nuestras experiencias no son únicas dado a que 1 de 4 personas en la nación son diagnosticados con una enfermedad mental. NAMI ha ofrecido ayuda y servicios a miles de personas y a sus familias desde que fue fundada en 1979. Nuestro viaje familiar no ha sido fácil, pero con la ayuda de NAMI el viaje ha sido más fácil. El mensaje común de NAMI es apoyo, educación, abogacía e investigación. Los servicios de NAMI SWLA son gratuitos. Es una organización de voluntarios. NAMI ayuda en muchas maneras:

- Ofrece apoyo a personas con desordenes cerebrales severas y a sus familias
- Aboga por pólizas no discriminatorias
- Aboga para mejores oportunidades de hogar, rehabilitación y trabajos sustanciales
- Apoya investigación
- Apoya programas de educación diseñados a ayudar educar y quitar estigma rodeando enfermedades mentales severas.

Estoy tan agradecido de que mis padres se involucraron con NAMI. Les ha ayudado a entender mi enfermedad para poderme mejor ayudar. Y usted también puede ayudar. El 24 de mayo, 2003, la primera NAMI WALKS por la Mente de América (3.1 millas) se llevara a cabo el lago Charles Civic Center empezando a las 9 a.m. El afiliado de NAMI SWLA ha sido seleccionado como uno de los 12 afiliados pilotos de los Estados Unidos para tener este evento. Por favor muestre su apoyo al unirse con nosotros el día de la caminata en el Equipo Familia Reichel. Camisetas del equipo serán disponibles para todas las personas que van a caminar con nuestro equipo. Por favor llene la forma añadida con los nombres de amigos y familiares a

quienes les gustaría invitar a caminar en nuestro equipo. Por favor incluya las medidas de camisetas.

Si no puede caminar con nuestro equipo, pero le gustaría hacer una donación, eso será muy agradecido. Por favor haga su cheque pagable a NAMI SWLA y envíe a la dirección en la hoja añadida. El mínimo de 95% de los fondos donados se quedara en Southwest Louisiana que cubre un área de 5. Este dinero ayudara a continuar el trabajo que ya esta en progreso el igual que abrir otros programas. Si tiene alguna pregunta puede llamarme al 337-433-0219 o enviarme un correo electrónico al craichel@aol.com

Sinceramente,

Mike Reichel, miembro

cc. Stanley and Clarice Reichel

Para:

Tema: Pedido Personal

De: Karen Riccio (karenriccio@sbcglobal.net)

Enviado: 6/7/07

Mi hermana sufrió de desorden bipolar, y termino suicidándose. Ya ha pasado un poco más de un año. Arreglo papeleo con tiempo, directivas, para que yo pudiera hospitalizarla, si es que volvía a tener episodio de manía. El sistema le fallo, la directiva no fue respetada, y el resultado, después de muchos, muchos meses de sufrimiento, fue que mi hermana se matara. Mi madre y yo estamos intentando juntar dinero para NAMI, Condado Franklin, La Alianza Nacional Para Salud Mental. Por favor considere ir a nuestro sitio web Corredores Riccio y hacer una donación en línea segura,

<http://www.nami.org/template.cfm?>

(NAMI Los Angeles, CA- 2005 WALK)

Estimados Amigos, Familia y Socios:

Estoy pidiendo su ayuda en una causa que siento es muy importante como para dejar la vergüenza o el estigma detenerme de escribir esta carta. El 1 de octubre, 2005, nuevamente estaré caminando en: NAMI WALKS/CAMINATAS por la MENTE DE AMERICA, NAMI significa Alianza Nacional Sobre Salud Mental, una organización sin fines de lucro, en la cual soy voluntario al momento como Presidente del afiliado San Fernando Valley, Presidente del Concilio Coordinador de NAMI Condado de Los Ángeles, y un maestro del programa de NAMI Familia a Familia.

Para aquellos de ustedes quienes recuerdan el año pasado, me tope con mi hermano después de no verlo por 25 años. Ha estado en las calles y fuera de ellas por ese tiempo, sufriendo de esquizofrenia. Era un milagro que por pura coincidencia me haya topado con el nuevamente, parado fuera de un 7-11. Yo era un entrenador de NAMI de Familia a Familia, enseñándole a otros miembros familiares como tratar a sus seres queridos que sufren de un desorden siquiátrica. En corto, cuando la oportunidad de ver a mi hermano nuevamente se presento, yo sabia que hacer. Este conocimiento fue obtenido por medio de mi experiencia con NAMI. El ahora vive en un Board and Care en el VA y esta mejorando cada día.

Pero no para ahí. Mi hermana llego a mi puerta hace unas seis semanas a las 10 de la noche. La he visto quizás dos veces en los 10 años pasados. Ella ha vivido todo ese tiempo en la calle. En el pasado, yo le dije que tenia que tomar medicamento antes de que la aceptara en casa. Ahora, viéndola en mi puerta, la invite a quedarse.

Pero manqueeaba. Le pregunta que tenia y me dijo "nada".

Tenia una pulsera con el teléfono a un hospital. Llame al hospital y me dijeron que tenia grangena en su pie, que la policía la estaban buscando por que había huido el hospital, que necesitaba ir al cuarto de emergencia. Mi hermana se negó a ir al hospital. Contacte a los oficiales del condado quienes vinieron a llevársela al hospital del condado.

Esta fue una experiencia horrible para todos. Pero mi grupo de apoyo de NAMI me recordaron que era mejor a que regresara a la calle y posiblemente perder su pierna o morir.

Hace unas semanas, le amputaron parte de su pie.

Estos tipos de historias se pueden prevenir. NAMI actúa como abogacía fuerte para cambiar las leyes y obtener mejor tratamiento para personas con enfermedades mentales. Ayudan a familias a apoyar a sus seres queridos. NAMI educa tanto a sus consumidores como a las familias sobre enfermedades mentales. Ayudan a entrenar a la ley y a los proveedores de cuidado de salud a ser mas sensibles sobre las necesidades de personas sufriendo un desorden siquiátrica. Es una gran organización y les pido que donen para ayudarnos a hacer mas. Por favor vaya a www.nami.org/namiwalks05/LOS/iimbo y done. Por medio de los tantos programas que ofrece NAMI, ayudara a muchas personas que son afectadas por enfermedades mentales. Les pido a mis amigos que pasen este correo. Si gusta contactarme personalmente, por favor mándeme un correo a jim.randall@verizon.net
Mis mejores deseos,

Jim (Randall)

Estimados amigos y familia,

Es ese tiempo del año nuevamente – tiempo de NAMI Caminatas! La mayoría de ustedes saben lo que significa pero para todos mis amigos nuevos, les explicare por que este tiempo del año es importante para mí.

He trabajado para NAMI (Alianza Nacional Sobre Salud mental) desde el 2004 cuando alguien me dijo que enfermedades mentales básicamente eran imaginarias. Una muestra de debilidad.

La primera persona que se refirió a un desorden cerebral como una señal de debilidad me tomo por sorpresa. La segunda persona que dijo, “enfermedades mentales es una señal de debilidad” realmente me puso a pensar sobre la posibilidad de que eso fuera cierto. La tercera, cuarta, quinta y sexta persona que dijo “enfermedades mentales son una señal de debilidad” simple y sencillamente me hicieron enojar!

Aquí estoy, una mujer joven con dos piernas marcadas por jugar jockey de hielo quien se graduó de una de las mejores universidades militares del mundo (Adelante Norwich!) – debilidad **no es** un problema **para** mí. Pero aun así, he sido diagnosticada con un desorden cerebral (Desorden de Personalidad Fronteriza) y he intentado suicidarme mas de una vez (Aunque me da orgullo el decir que no he intentado en los pasados 4 años) Creo que eso me hace un comprobante viviente de que los desordenes cerebrales no son tan diferentes como los desordenes del corazón, hígado o riñón. Entonces, por que el desorden del corazón no es considerado una debilidad?

Por que las compañías de aseguranza pagan, incondicionalmente, para el tratamiento de desordenes de cualquier órgano excepto el del cerebro? Por que no es vergonzoso el decir que tienes cáncer o diabetes pero otros se sorprenden cuando alguien admite tener depresión severa, esquizofrenia o desorden bipolar?

No se preocupen, no fue una pregunta de truco. No debería haber una razón, en realidad, no la hay. El problema es simplemente que hay tantos malos entendidos sobre enfermedades mentales que causan incomodidad y han dejado a personas tales como yo, que batallan con desordenes cerebrales todos los días, solos. Solos para enfrentarnos contra el gobierno, las compañías de aseguranzas, jefes de empleo y a veces hasta nuestras familias y amigos (aunque yo no – son maravillosos!).

Yo participo en esta caminata cada Mayo para juntar dinero y conocimiento que cambien las pólizas que controlan mi vida, mi cordura, mi salud, mi productividad, y mi felicidad. Además, es mi manera de comprobar que esta bien el admitir que sufres de un desorden cerebral potencialmente debilitante. (Por eso envié esto a todos en mi lista de correos por que no podemos esperar a que el publico haga algo de que nosotros mismos tememos hacer).

Yo se que todos trabajamos fuerte por nuestro dinero pero le estoy pidiendo a usted, mi amigo, que deje sin salir una noche en la ciudad (\$100), cenar y una película (\$50), una ronda de bebidas (\$25) una pasada por Burger King (\$10) Taco Bell (\$5) o una botella de agua (\$1) para apoyar a esta causa importante.

Mi meta es el juntar \$2000 este año del cual \$200 será mi donación personal. Todas las donaciones son deducibles de impuestos. Haga cheques pagables a NAMI y envíelos a: Elizabeth Potkowski, 26 7th Cavalry Road, Fort Leavenworth, KS 66027. Mejor aun haga clic aquí y done en línea usando su tarjeta de debito o crédito www.nami.org/namiwalks07/KAN/liz

Les urjo a que actúen ahora! No se preocupen por encontrar excusas para hacer una donación, no la hay. Gracias en adelanto por su apoyo generoso,

Liz

1 de mayo del 2004

Estimado (nombre de amigo)

quizás recuerde de nuestras conversaciones anteriores, mi hermano Kenneth era un estudiante brillante y un músico cuando se enfermó de esquizofrenia en su tercer año de UNC. Esta tragedia alteró nuestras vidas, y si hay algo bueno en tales tragedias, es dado a organizaciones como la Alianza Nacional Sobre Salud Mental. Como ustedes sabrán, mi involucramiento con NAMI Carolina del Norte continúa a crecer, estoy determinada a hacer NAMI Carolina del Norte un mejor lugar para personas con desórdenes cerebrales. Recientemente me hice Presidente de la mesa directiva de NAMI-NC, una responsabilidad grande pero que acepto en nombre de mi hermano y muchos como él en este estado.

NAMI Walks/Caminatas para la Mente de América vendrá el 15 de mayo en Charlotte, y me estoy preparando para la caminata de 5k como capitán de equipo del Equipo Familia de Kenneth Garrit. Esta es una campaña a nivel nacional para reunir fondos y dar conocimiento para y sobre enfermedades mentales que se llevara a cabo en comunidades locales al cruzar la nación durante el mes de mayo, el cual es el Mes de Conocimiento de Desórdenes Mentales. Mi hermana Phillis y yo estamos formando un equipo en honor a Kenneth, y estamos pidiendo apoyo de amigos y familia. Si siente que puede contribuir a la misión de NAMI Carolina del Norte, y mi misión de hacer nuestro estado mejor para personas como Kenneth, estaré muy agradecida por su apoyo. Puede hacer un cheque pagable a NAMI-NC. Estoy incluyendo un sobre con la dirección para que el procedimiento le sea más fácil.

Espero que tenga un verano divertido y relajante, y que podamos organizar un viaje de una forma u otra. Nos encantaría verlos nuevamente.

Con mucha gratitud,

Beth and Jim Hardy

12 de junio del 2007

Estimada Blair,

Te estoy escribiendo hoy para contarte de un evento en el que estaré participando que me es importante al igual que excitante. Es NAMI Walks/Caminatas por la Mente de América, el evento principal de NAMI que se llevara acabo en Chicago en el Parque Grant el 23 de septiembre del 2007.

He creado un equipo llamado Chicago Conoce el Azul y espero que me puedan ayudar a crear conocimiento sobre enfermedades mentales y juntar fondos para los programas de NAMI. Hay tantas razones por las cuales estoy dedicada a esta causa, pero aquí hay un ejemplo de el por que trabajo tan apasionadamente para NAMIWALKS:

Sonny es un hombre de edad adelantada que veo en mi vecindario de DC de vez en cuando. Tiene una linda sonrisa y una piel que muestra su edad. Camina con un bastón y carga sus cosas en la espalda. Normalmente lo veo en su lugar favorito, los escalones de una escuela Católica. A veces, le llevo una botella de agua y algo de comer cuando voy de regreso de la tienda. Siempre me sonrío.

Siempre he sospechado que Sonny tiene una enfermedad mental lo cual me lleva a pensar muchas cosas. Cuanto tiempo ha vivido en las calles? En donde esta cuando no esta en el vecindario? Alguna ves ha estado en la cárcel? Alguna ves ha estado en un hospital siquiátrica? Esta separado de su familia? Todas estas cosas son posibles para alguien que tiene una enfermedad mental sin el cuidado adecuado.

Es fácil el pensar que Sonny vive en la calle por que es terco y se niega al tratamiento, pero en realidad muchas personas con enfermedades mentales no tienen la ventana a ver que están enfermos y que necesitan ayuda. Piénselo. Si alguien tiene alucinaciones y paranoia no es difícil el creer que ellos no pueden ver la realidad de su propia enfermedad. NAMI aboga por personas como Sonny al ayudar a educar a familias sobre sus opciones de tratamiento y les ayuda a ver como ayudar a que alguien acepte tratamiento. Comúnmente pienso de un decir que leí en el Washington Post en el 2002:

“No dejaríamos que mi madre de 80 años que tiene Alzheimer’s en la calle. Por que es correcto para una hija de 30 años con Esquizofrenia?”

Me gustaría pedirle que venga a caminar conmigo o a donar para apoyar mi participación en este evento. Visite mi pagina para enlistarse: www.nami.org/namiwalks07/GCH/blues También puede hacer clic en mi nombre para ir a mi pagina personal para donar en línea.

Donando en línea es rápido y seguro, y recibiré notificación inmediata de su donación. Por favor guarde esa notificación de correo electrónico como su copia y recibo. NAMI es una organización 501c3 y cualquier donación que haga para apoyar mi participación es deducible de impuestos.

Gracias por su apoyo. Realmente lo aprecio.

Sinceramente,
Erin