

**HAY ALTERNATIVAS PARA PODER
CUIDARTE**



**CUIDARTE NO ES UN CAPRICHOS,
ES UNA NECESIDAD**



TALLER PARA PERSONAS CUIDADORAS

HORARIO: DE 11:00 A 13:00H

**DIAS: 26 DE ABRIL,
4,11,18 Y 25 DE MAYO
Y 1 DE JUNIO.**

**LUGAR: C.S. SAN ESTEBAN
DE GORMAZ**

**INSCRIPCIONES:
PREGUNTA A TU ENFERMERA
DE TU CENTRO DE SALUD**



¿Quién cuida a quienes cuidan?

¿Quién cuida a quienes cuidan?

Es un programa de intervención comunitaria, dirigido a las personas cuidadoras principales.

En las consultas de Atención Primaria es frecuente que acudan personas cuidadoras con malestares físicos e incluso emocionales.

En ocasiones estos malestares acaban siendo medicalizados o trivializados, perpetuando así el problema de las personas cuidadoras y quedando sin atención las necesidades que reflejan.

IMPORTANCIA DEL TALLER DE PERSONAS CUIDADORAS

Es por eso que se hace necesario habilitar espacios grupales para personas cuidadoras, donde encontremos un lugar de análisis y reflexión sobre problemas comunes y ayudarnos a obtener recursos para mejorar la salud.

Recursos para:

- Desarrollar habilidades para cuidar y no dejar de cuidarse.
- Desarrollar capacidades para afrontar las situaciones cotidianas aprendiendo a delegar y a poner límites.
- Comprender los problemas de las personas cuidadoras sus implicaciones.
- Establecer relaciones adecuadas con la familia y el entorno.

TÚ TAMBIÉN MERECEES TODO EL CUIDADO

CUIDAR SIN DEJAR DE CUIDARSE

Este programa "¿Quién cuida a quienes cuidan?" se considera fundamental para mejorar la salud y bienestar de la persona cuidadora, ocupando así un lugar primordial dentro de la dimensión comunitaria, de los servicios sanitarios y sociales.

¡Ya no puedo más!

