

Si yo no la
cuido, ¿quien lo va
hacer?

No tengo tiempo
para nada



TALLERES PARA CUIDADORES/AS

6 SESIONES

DÍAS:

22, 29 de SEPTIEMBRE y
6, 13, 20, 27 de OCTUBRE

HORARIO: 10H.

DURACIÓN: 2 horas

LUGAR: Pab. Multifuncional
Infanta Juana, Zaratán

INSCRIPCIÓN: C.S Valladolid
Rural II. c/ D. Eusebio González Suárez, S/N,
47610 Zaratán, Valladolid

IMPARTIDO POR
ENFERMERAS DE
ATENCIÓN PRIMARIA

NO TE DESCUIDES
CUIDATE

Dirigido a:
personas
cuidadoras

Estoy tan
cansada...

Si sigo así, soy yo
la que necesitará
que me cuiden



“¿QUIÉN CUIDA A QUIENES CUIDAN?”

Es un programa dirigido a personas **cuidadoras principales**, centrando la problemática del cuidado desde el ámbito sanitario de la **atención primaria**.

Cada día en las consultas de atención primaria se expresan **malestares físicos** y **emocionales** por parte de personas cuidadoras de personas dependientes (incluyendo envejecimiento y/o discapacidad) que no se cuestionan ni se analizan.

Todos estos malestares suelen acabar siendo medicalizados o trivializados, perpetuando así el problema del cuidador y quedando sin atención la necesidad que expresan.

Por todo ello es importante habilitar espacios **grupales** que permitan afrontar esta problemática brindando elementos de análisis y recursos en torno a:

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

Por todo lo expuesto, este programa “**¿Quién cuida a quienes cuidan?**” se considera fundamental para **mejorar la salud y bienestar del cuidador** y de la persona cuidadora, ocupando así un lugar primordial dentro de la dimensión comunitaria de servicios sanitarios y sociales.

- Hay **ALTERNATIVAS** para poder **CUIDARTE**
- Cuidarte, **NO ES UN CAPRICH**O es una necesidad
- Para mantener **SU LUZ...** **ENCIENDE** la tuya!

