



Ayuntamiento de
**PARACUELLOS
DE JARAMA**

Ciclo de talleres

Cuidando al cuidador

Hoy en día muchas familias conviven con un familiar que tiene una **situación de dependencia y que necesita cuidados especiales**. Siempre hay un cuidador principal del familiar que se encuentra en la situación de dependencia.

Es muy importante **cuidar al cuidador, para que éste pueda seguir aportándole los cuidados que necesita la persona en situación de dependencia.**

Los Talleres de impartirán todos los Jueves en horario de 11:00 a 13:00 horas en el Centro de Servicios Sociales: C/ Algete nº 7

MÓDULO 1: EL CUIDADO DESDE LAS EMOCIONES Y EL AFECTO

5 de mayo	Yo cuido... ¿y a mí quién me cuida?
12 de mayo	Revitalización emocional
19 de mayo	Quiero que me escuches
26 de mayo	Habilidades para el bienestar psicológico
2 de junio	Taller experiencial de encuentro y acompañamiento emocional

MÓDULO 2: EL CUIDADO DESDE EL CONOCIMIENTO TÉCNICO

9 de junio	¿Quieres saber más sobre las enfermedades mentales?
16 de junio	El confort físico en el cuidado
23 de junio	Lo que debes saber sobre los cuidados sanitarios
15 de septiembre	Alimentación centrada en la persona

MÓDULO 3: EL CUIDADO DESDE LOS RECURSOS Y EL EMPODERAMIENTO

2 de septiembre	Primeros Auxilios Psicológicos
29 de septiembre	TOC TOC ¿quién puede ayudarme?
6 de octubre	Yoga y mindfulness para cuidadores
13 de octubre	Descubre tu fuerza interior



ASISPA 40 años
Atención a Personas

Formación