

INFORMACIÓN Y SOLICITUDES:

Servicios Sociales de su municipio

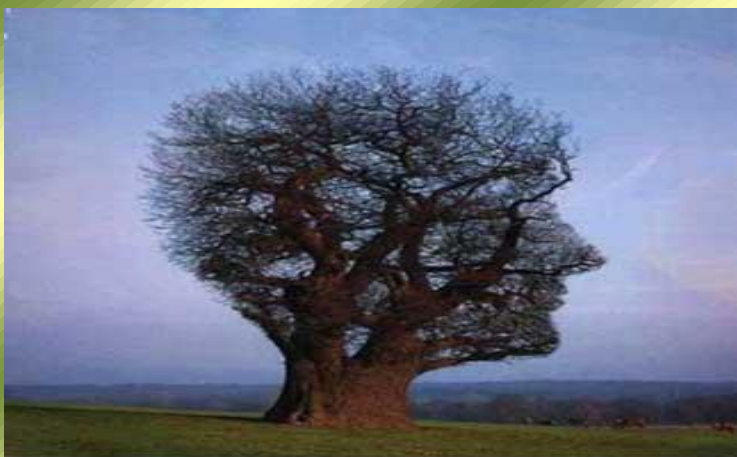
AJALVIR – CAMARMA DE ESTERUELAS – COBEÑA - FRESNO DE TOROTE –
FUENTE EL SAZ DE JARAMA – RIBATEJADA - LOS SANTOS DE LA HUMOSA -
TALAMANCA DE JARAMA - VALDEAVERO - VALDEOLMOS/ALALPARDO –
VALDEPIÉLAGOS – VALDETORRES DE JARAMA

CITA PREVIA
91 620 38 42



“ CUIDARSE PARA CUIDAR ”

Programa de información, apoyo y
orientación a familiares cuidadores
de personas dependientes



¿EN QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA?

“*CUIDARSE PARA CUIDAR*” es un programa específico para cuidadores de personas dependientes, donde se trata de **aprender a cuidarse uno mismo** y tratar de evitar la sobrecarga del cuidado o “Síndrome de Estar Quemado”, tan frecuente en estas situaciones.

La finalidad es **apoyar y cuidar a las familias** que son el principal recurso en la atención y cuidado de las personas que necesitan ayuda o que son dependientes.

El programa incluye las siguientes actuaciones:







Talleres:

Dirigidos a familiares cuidadores de personas dependientes. El objetivo es ofrecer formación e información para afrontar el cuidado de una forma positiva, aprendiendo a cuidarse para “cuidar mejor” y no abandonarse, que es una situación habitual en estos casos.

Es un momento para aprender y compartir con personas que sufren la misma situación.

Apoyo psicológico y orientación a familiares cuidadores de personas dependientes:

Se trata de orientar y apoyar a nivel psicológico e individualmente a las familias, trabajando en su domicilio los siguientes temas:

-  Aprender a controlar emociones negativas.
-  Aprender a tener tiempo para uno mismo.
-  Aumento de actitudes y recursos positivos.
-  Cómo pedir ayuda a la familia u otras personas.
-  Control de los comportamientos inadecuados de la persona dependiente a la que se cuida.
-  Relajación,...