



Con la esperanza de acertar en la diana y con mucha ilusión, os enviamos este primer boletín cargado de buenas nuevas. Queremos agradecer a todas las personas que nos han acompañado a lo largo de nuestros **más de 10 años de trayectoria** y dar la bienvenida a todas aquellas que se acercan por primera vez a la Escuela Asturiana de Cuidados con el deseo de cultivar su salud.

A ese propósito queremos contribuir con nuestros nuevos programas formativos, nuevos canales y esta campaña **#ConMuchaEscuela** que quiere poner en valor las experiencias de personas y entidades que cada día se esfuerzan por mantener su calidad de vida y la de su entorno.

[Visita nuestra página web](#)

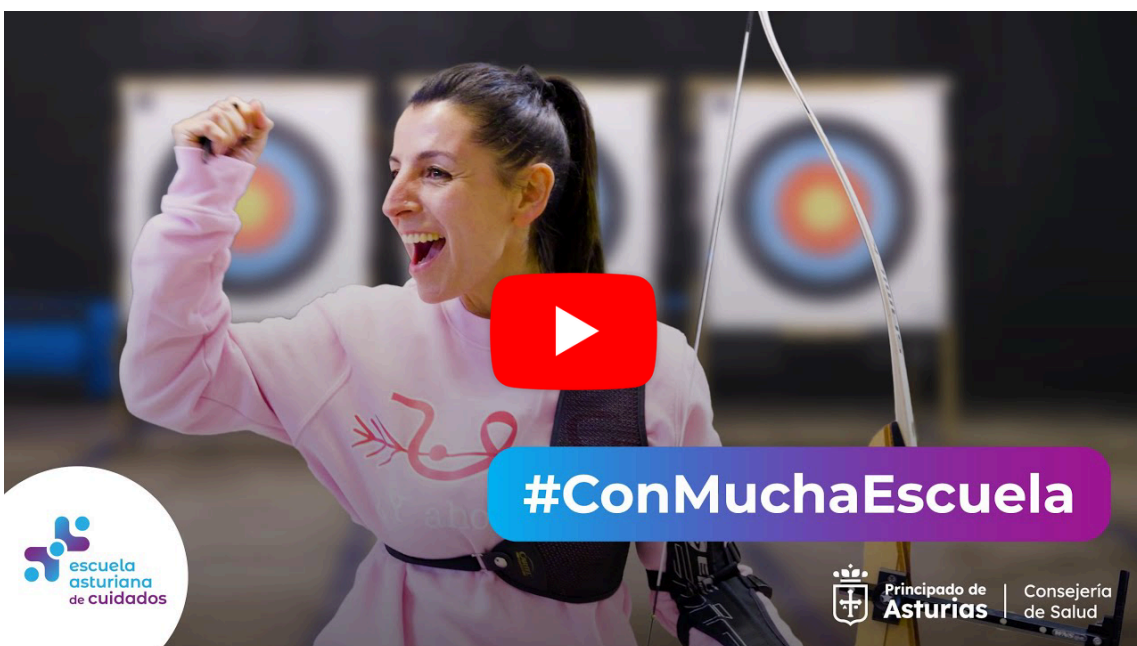
En este primer mensaje os recordamos algunas de esas ideas con las que nos habéis conquistado a lo largo de nuestra trayectoria y os presentamos a Ana Sierra, Aída Peña y la iniciativa “¿Y ahora qué?”. Mujeres que hacen frente a la enfermedad tomando decisiones importantes, que han dado en la diana buscando satisfacciones saludables y que nos dicen que **#ConMuchaEscuela** todas las personas pueden hacer mucho para cuidar su salud.

Aquí las tenéis. Esperamos que, al conocerlas, sintáis la misma energía que nos transmitieron cuando, generosamente, nos abrieron las puertas de sus vidas.

Continuemos caminando, aún nos quedan muchas historias por disfrutar.



Los días transcurren y, a veces, se nos escapan sin que hagamos aquello que consideramos significativo. Esta es la historia de Ana Sierra, una mujer que decidió **aprovechar cada día** al máximo. Son decisiones con puntería. Decisiones #ConMuchaEscuela.



Hay muchas actividades que podemos desarrollar y tenemos que darnos la oportunidad de encontrar aquella que mejor se adapta a nuestras **inquietudes y necesidades**. Aida Peña dio en la diana en esa elección.



Natalia Díaz supo ver en la actividad que conocía como espectadora la clave de su acción. Sintió que lo que a ella le servía también podría **resultarle de utilidad** a otras mujeres. El Club de Arco Xitia y el Colegio de Enfermería de Asturias la arroparon y desde ¿Y ahora qué? afinan la puntería a las demás.

Si te gusta la idea de aprender a tomar decisiones, en este programa lo practicamos. Apúntate. Es gratis. Si prefieres hacerlo a tu aire, también tenemos modalidad virtual.

**Programa
Cuidando activamente mi salud**

Esto nos cuentan otras personas que participaron en los programas.



“Hay que seguir, tener confianza en uno mismo. Te ayuda mucho” - Antonio Bermejo



“Si procuras estar contenta, tienes mejor vida. La alegría da salud” - Matutina Díaz

Conocer para decidir: Aprender cómo cuidarnos es clave para conseguir una vida equilibrada y saludable. En la web, podremos acceder a información veraz que nos permita cultivar nuestro bienestar.

Saber Cuidarse

Síguenos en nuestras redes sociales



Escuela Asturiana de Cuidados
Calle Ciriaco Miguel Vigil, 9, 33005, Oviedo

Recibiste este correo porque estás suscrito a nuestra newsletter

[Cancelar](#)
[suscripción](#)