



Poder de grupo para conservar el equilibrio. Rumbo, ritmo, hábitos, perspectiva. El fuego del dragón surcando las aguas. ¿Qué más podemos pedir? Hay una emoción especial en las historias que os traemos hoy. Nos hablan de amor. Hacia los demás, con el cuidado, hacia una misma. Eso del remar todas a una, ¿os suena?. Feli Curto y Rubén Leal junto a Encarna Fernández, Ángeles Fuentes, Adolfo Alonso y todo el equipo del Asturias Dragon Boat.

Hay hábitos que te dan la vida. Te hacen sentirte fuerte. Estables incluso en el medio líquido. Son personas cuidadoras que en cada palada han visto que avanzan ellas y todas las demás, que ahogan sus preocupaciones sabiendo que, en sus tareas cotidianas, lo hacen cada vez mejor. Muchas se conocieron en los programas de la EAC, donde hablaban de cómo cuidar satisfaciendo también sus necesidades. Las acompañan otras personas que también experimentaron el dolor de ver la enfermedad en un ser querido y nos hablaron de la importancia de **cuidarse para cuidar**.

[Descubre más en nuestra web](#)

**A todas ellas nuestro agradecimiento.
A quienes nos seguís, ¡ánimo!**



La historia de Feli Curto es la de tantas mujeres que se preocupa por su hija y que ha aprendido que hay acciones y momentos, **hábitos**, que ayudan a que la relación sea cada vez más sólida... aún desde el agua.



Cuando Rubén Leal comenzó a cuidar a su madre experimentó lo que tantas personas que comienzan a hacerse cargo de alguien: sienten que no se pueden mover de su lado. Es un proceso del que con las pautas necesarias, esas que te dan perspectiva, no solo aprendes a cuidar mejor sino que, además, sigues **cuidando de ti**.



Así también le pasó a Ángeles Fuentes quien nos habla de esas incertidumbres iniciales y de cómo las resolvió satisfactoriamente. Encarna Fernández, que ha sido monitora en muchos programas de la EAC, comenta parte de esos procesos y cómo las actividades de ocio facilitan los logros.

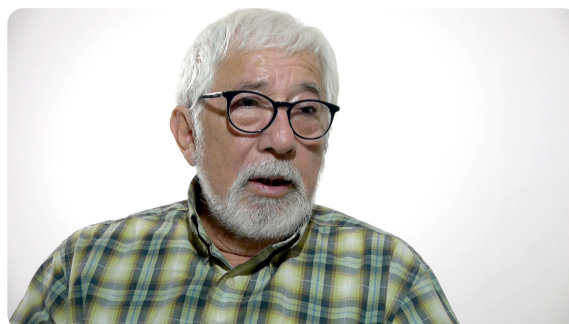
Si queréis ir introduciendo nuevos hábitos en vuestra vida, si deseáis coger perspectiva, aprender cómo cuidar de alguien sin que eso afecte a vuestras expectativas o a lo que consideraréis sustancial, este programa os puede resultar de gran utilidad.

¡Animaos a participar!

A lo largo de todos estos años en los que venimos desarrollando programas formativos para empoderar a las personas cuidadoras, nos habéis alentado con frases como éstas. Queremos traerlas aquí para que permanezcan en el tiempo y nos sirvan de guía.



**“No puedes cambiar el rumbo del viento, pero sí puedes variar el rumbo de tus velas”
- Soledad Covadonga**



**“Si no lo superamos hoy, mañana sí podemos. Esa esperanza es la que nos puede llevar a todo”
- Gerardo Castro**

Personas Cuidadoras

Tú también necesitas apoyo: Porque el tipo de enfermedad o discapacidad de la persona a la que prestamos ayuda influye inevitablemente en nuestra relación de cuidado. Porque el proceso de atención a la otra persona puede llevarnos a tener emociones difíciles de gestionar. Y porque no existe una única manera de cuidar sino que cada persona ha de encontrar su camino. En la web hemos creado el espacio "Personas Cuidadoras" en el que podrás acceder a consejos, información, documentos y materiales que te facilitarán esta tarea.

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](#)