



TALLER

DESTINATARIOS:

Este taller está específicamente destinado a las personas cuidadoras que quieran mejorar su autocuidado

MÁS INFORMACIÓN:

escuelaasturianadecuidados@asturias.org



**cuidándome
para cuidar**

**escuela asturiana
de cuidados**



Principado de
Asturias

Consejería
de Salud



¿Qué es Cuidándome para Cuidar?

Es un taller práctico que aborda específicamente las necesidades e inquietudes de las personas cuidadoras no profesionales poniendo especial atención en la carga emocional que esta tarea supone.



¿Cómo son los talleres?

Cada taller consta de una sesión semanal de dos horas y media, durante un total de seis semanas.

Los talleres se basan en actividades dinámicas y participativas, donde la ayuda mutua, refuerza la confianza de las personas para conseguir sus objetivos.

Contenidos de los talleres:

- Manejo de pensamiento y emociones difíciles.
- Comunicación efectiva con la familia y el entorno.
- Buscar y encontrar ayuda.
- Actividad física adecuada a cada persona.
- Manejo del estrés.
- Aprendizaje de técnicas de relajación, respiración y mejora del sueño.
- Desarrollo del pensamiento positivo.

Cada participante aprenderá a resolver problemas, tomar decisiones, y realizar planes personales con el objetivo de participar activamente en la mejora de su calidad de vida.



**cuidándome
para cuidar**

escuela asturiana
de cuidados