POR TU CUIDADO: CUIDÁNDO-TE PARA PODER CUIDAR

El Área de Bienestar Social del Ayuntamiento de Portugalete organiza un curso dirigido a personas cuidadoras. Cuando cuidamos a un familiar dependiente, resulta complicado mantener un equilibrio entre el cuidado del otro/a y el cuidado propio. No siempre es fácil darnos cuenta de nuestro malestar y sobrecarga, ya que nos solemos adaptar y habituar a las situaciones más adversas, acomodándonos a ellas y viviendo el día a día con cierto conformismo. Por ello, el primer paso para poder cuidar de una forma adecuada, sería tomar conciencia de que el dedicar tiempo y esfuerzo a los demás, no debe realizarse al margen de nuestro propio bienestar. “Te cuido. Me cuido. Todos/as ganamos” Por otro lado, en nuestro día a día, debemos

Phoca PDF

hacer un importante esfuerzo físico para trasladar y movilizar a la persona dependiente por lo que en este curso, se ofrecen pautas para poder realizar esta tarea sin hacernos daño ni a nosotros/as mismos/as ni a nuestro familiar así como técnicas para retrasar durante el mayor tiempo posible la rigidez articular.

Primer día: Te cuido. Me cuido. Todos/as ganamos Martha Ubieta. Psicóloga clínica.

17:00 a 17:05: Presentación e Introducción
17:05 a 17:25: ¿Qué nos ocurre cuando cuidamos de otras personas? ¿Qué implica cuidar? ¿Cómo nos afecta?
17:30 a 18:00: Breve repaso a las señales de alarma que indican que estoy desatendiendo-me ¿Qué nuevas dificultades aparecen? Insomnio, irritabilidad, dolores generalizados, pérdida de amistades,

Phoca PDF

emociones
“negativas”
recurrentes, etc.
¿Qué hacer?
18:00 a 18:15:
Pausa
18:15 a 18:45: En
el cuidado de la
persona
dependiente, YO
también soy
importante.
Dificultades en las
relaciones
familiares.
Necesidades
personales.
Ejercicios
prácticos:
aprendiendo a pedir
ayuda; aprendiendo
a poner límites.
18:45 a 19:00:
Ruegos y preguntas

Segundo día: Nos movemos con Cuidados
Imanol Pérez.
Osteópata.

17:05 a 17:30:
Cuidados
posturales. Cómo
prevenir lesiones.
17:30 a 18:00:
Movilizaciones
pasivas. Ejercicios
para mantener la
movilidad articular
de la persona
dependiente. ¿Cómo
se realizan?
Ejercicios
prácticos
18:00 a 18:15:
Pausa
18:15 a 18:55:

Phoca PDF

Movilizaciones de la persona dependiente. ¿Cómo mover a la persona dependiente sin hacernos daño? Ejercicios prácticos
18:55 a 19:00: Ruegos y Preguntas

LUGAR y FECHAS:
CENTRO SOCIAL SAN ROQUE Tel. 94 461 07 55
2 y 3 de diciembre de 2014

Phoca PDF