

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

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,

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:

Mobilizaciones 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