



# TALLER CUIDANDO AL CUIDADOR

PARA CUIDADORES NO PROFESIONALES

**ACTIVIDAD GRATUITA**  
Dirigida por una psicóloga

## DIRIGIDO A:

Personas que cuidan a otras personas

## ¿CUANDO?

Comienza el 21 de febrero 17:00h.  
Ter y 3er miércoles de mes  
De febrero a Diciembre

## ¿DÓNDE?

Casa de cultura de Villaquilambre

## "Hay que aprender a cuidarse para cuidar"

Las personas que cuidan a otras durante un tiempo prolongado suelen experimentar lo que se llama *sobrecarga del cuidador* o *el síndrome de cuidador*. Por ello es importante aprender a prevenirlo.

### TEMATICAS:

- La importancia del autocuidado en el cuidador
- Prevención e intervención en la sobrecarga de los cuidados
- Manejo emocional
- Prevención y gestión del estrés.
- Técnicas de relajación y mindfulness

### Contacto:

Ayuntamiento de Villaquilambre: 987 287 234  
Cocemfe CyL: 625 239 768



**COCEMFE**  
Castilla y León



Ayuntamiento de  
Villaquilambre



DIPUTACIÓN  
DE LEÓN



Junta de  
Castilla y León



Servicios Sociales  
de Castilla y León