



Cuidar de una persona en situación de dependencia no es solo atender sus necesidades físicas; es acompañar su vida, sostener sus emociones y, muchas veces, renunciar a parte de la propia.

Este programa está diseñado para que te sientas acompañado, para que cuentes con recursos, apoyo y un espacio de aprendizaje compartido.

Porque cuidar a quienes cuidan también importa.

¿Cómo llegar?




Línea 1: Centro / Pajaritos / Royales / Centro / San Pedro / Hospitales


Línea 3: Centro / Royales / Pajaritos / Centro / San Pedro / Hospitales

Línea 4: Centro / Hospitales / Estación de Autobuses

(Consulta horarios, hay variaciones en fines de semana y festivos)

 **+34 975 244 112**

 **credef@imserso.es**

 **Horario de atención al público**
De lunes a viernes, 9:00 a 14:00 horas

**INSCRIPCIÓN
PREVIA**



 **credef.imserso.es**

PROGRAMA FORMATIVO PARA CUIDADORES Y FAMILIARES DE PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA

Cuidar también es cuidarte



EL PROGRAMA

Son 15 sesiones informativas distribuidas quincenalmente y conducidas por profesionales especializados.

Para familiares, cuidadores no profesionales y allegados del entorno próximo de personas en situación de dependencia y discapacidad.



Dónde y cuándo

Lugar: Credef
(C/ Enrique Pascual Oliva, 7, Soria)



Fechas:

7 y 21 de octubre de 2025
4 y 18 de noviembre de 2025
2 y 16 de diciembre de 2025
13 y 27 de enero de 2026
10 y 24 de febrero de 2026
10 y 24 de marzo de 2026
14 y 28 de abril de 2026
5 de mayo de 2026



Horario:

16:00 a 18:00 horas



¿Por qué este programa?

Es esencial el papel que representan las familias y cuidadores informales en la atención y los apoyos a las personas en situación de dependencia en los diferentes niveles de necesidades.

Por esto se pretende:

- ✓ **Aprender técnicas y herramientas** que mejoren el cuidado y la calidad de vida de la persona que acompañas.
- ✓ **Prevenir la sobrecarga emocional y física**, fomentando el autocuidado.
- ✓ **Compartir experiencias con otras personas** que viven situaciones similares y crear redes de apoyo.
- ✓ **Recibir orientación profesional** sobre los recursos y prestaciones disponibles.

CONTENIDO DEL PROGRAMA FORMATIVO

- ✿ **Cuando la discapacidad llega a la familia:**
Cómo afrontar la crisis inicial, elaborar el duelo, reajustar roles y gestionar la incertidumbre.
- ✿ **Habilidades para el cuidado diario:**
Movilidad, higiene, prevención de úlceras, alimentación, nutrición, medicación, primeros auxilios y más.
- ✿ **Fomentar la autonomía personal:**
Cómo respetar la dignidad, los derechos y la participación comunitaria de la persona dependiente. Las voluntades anticipadas.
- ✿ **Acompañamiento emocional y buen trato:**
Comunicación asertiva, límites saludables y estrategias para evitar la sobreprotección.
- ✿ **El ocio como motor de vida:**
Las relaciones sociales, explorar intereses, deporte adaptado y estrategias para prevenir la soledad y el aislamiento social.
- ✿ **Recursos y prestaciones sociales:**
Reconocimiento de la dependencia, ayudas económicas y servicios disponibles.
- ✿ **Autocuidado del cuidador:**
Reconocer la sobrecarga, pedir ayuda y fortalecer tu red de apoyo.