

**Un cuidador. Dos vidas.**

**Servicio de información**

Obra Social Fundación "la Caixa"

902 22 30 40

De lunes a domingo, de 9 a 20 h

[www.laCaixa.es/ObraSocial](http://www.laCaixa.es/ObraSocial)

Para información  
e inscripción  
en los talleres:  
**902 174 517**



**Talleres**  
**para cuidadores familiares**



**Obra Social**  
Fundación "la Caixa"



**Obra Social**  
Fundación "la Caixa"



Las personas que tienen a su cargo a un familiar en situación de dependencia se exponen a un gran desgaste físico y psicológico. A menudo, llevados por las necesidades del momento, descuidan su propia salud.

La **Obra Social "la Caixa"** promueve, en el marco del programa **Un cuidador. Dos vidas**, una serie de talleres dirigidos a los cuidadores familiares, que se llevan a cabo en colaboración con diferentes asociaciones y administraciones públicas.

El objetivo es aportar conocimientos prácticos que ayuden a mejorar la calidad de vida de los cuidadores y ayudarles a realizar mejor su labor. Porque cuidarse uno mismo es, también, una manera de cuidar de las personas dependientes.

Los talleres del programa **Un cuidador. Dos vidas** parten de situaciones concretas, habituales en la vida del cuidador familiar. ¿Cuál es la mejor manera de actuar en cada caso? ¿Qué podemos hacer para reducir el impacto físico, psicológico y emocional que comporta una dedicación constante?

A lo largo de cuatro sesiones de dos horas y media se pasa revista a los diferentes aspectos que comporta el cuidado de las personas con dependencia:

- **El soporte físico:** evitar las consecuencias negativas para la propia salud, aprender a respirar y a relajarse.
- **El impacto emocional:** sobrellevar la tristeza, combatir el desánimo.
- **El entorno social y familiar:** favorecer la convivencia dentro y fuera de casa. Evitar el aislamiento de la familia.
- **La comunicación:** utilizar sencillas técnicas que ayudan a mejorar la relación en el día a día de las personas afectadas.
- **Las alteraciones de conducta:** cómo prevenirlas y manejarlas.

Los talleres se realizan en grupo. La convivencia con otras personas que se encuentran en una situación similar invita a poner en común puntos de vista y a compartir experiencias.

Dirigidos por un profesional, los talleres aportan un apoyo técnico y humano, y consejos que pueden ponerse en práctica más tarde en casa.

El programa **Un cuidador. Dos vidas** incluye también una guía en dos volúmenes que se distribuye gratuitamente (**Cuidemos al cuidador** y **La persona cuidada**), y un servicio de atención permanente al cuidador familiar:

**900 220 000**

Gestionado por: **+ Cruz Roja**