

## ¿Cómo saber si una persona cuidadora necesita ayuda?

Conozca las señales que indican sobrecarga en una persona cuidadora:

- ✓ Problemas para dormir.
- ✓ Cansancio.
- ✓ Pérdida de contacto social.
- ✓ Consumo de alcohol y sedantes.
- ✓ Cambios en los hábitos alimentarios.
- ✓ Dificultades para concentrarse.
- ✓ Falta de interés en actividades que antes eran placenteras.
- ✓ Susceptibilidad.
- ✓ Enfado injustificado.
- ✓ Trato desconsiderado hacia familiares y amistades.
- ✓ Ánimo triste y llanto fácil.
- ✓ Culpabilidad.
- ✓ Dolores continuos.
- ✓ Ansiedad y estrés.



*Si reconoce en usted o en alguna persona cuidadora alguna de las señales descritas anteriormente, puede solicitar información e inscribirse en:*

**INSCRIPCIONES ON LINE:  
[www.madrid.es/mayores](http://www.madrid.es/mayores)**

**En su Centro de Servicios Sociales**

**En el teléfono 900 101 914**

**Mas información en el 010**

## EL PRIMER PASO PARA CUIDAR BIEN ES CUIDARSE



## PROGRAMA CUIDAR A QUIENES CUIDAN

## ¿Qué significa cuidar?

Cuidar significa dedicación, esmero, entrega de tiempo y de afecto hacia la persona cuidada. Permite el descubrimiento de habilidades que de otro modo hubieran pasado desapercibidas, pero también conlleva un esfuerzo que en muchos casos implica cambios y renuncias en la forma de vida de quienes cuidan.



Todo esto puede producir una sobrecarga en la persona que cuida que, si no se trata, puede desencadenar problemas de salud, depresión, dolor crónico, aislamiento. Por eso hemos de cuidar a quienes cuidan.

## Podemos ayudar a la persona cuidadora

Mediante el programa

### "CUIDAR A QUIENES CUIDAN"

Consiste en un servicio de valoración, asesoramiento e intervención psicoterapéutica y educativa, a través de sesiones grupales de diferentes contenidos, llamadas telefónicas de captación, intervención y seguimiento, y visitas domiciliarias para una valoración integral de la persona cuidadora, persona dependiente y su entorno.

Las sesiones grupales se realizarán semanalmente en su distrito con una duración de una hora y media.

### ¿A quién va dirigido?

- ✓ A personas cuidadoras principales de personas mayores dependientes.
- ✓ A personas mayores de 65 años que cuiden personas de cualquier edad.

## ¿Que pretendemos?

**ALIVIAR** su tensión emocional acumulada a lo largo del tiempo.

**SALIR** del aislamiento habitualmente asociado a la tarea de cuidar a una persona dependiente.

**APRENDER A PEDIR AYUDA** de modo adecuado y eficaz.

**RECUPERAR** las actividades sociales y de ocio, sin sentimientos de culpa. Sabiendo cómo poner límites adecuados a la tarea de cuidar.

**COMPRENDER** y aceptar sentimientos positivos y negativos derivados de la tarea de cuidar.

**DAR** a la persona dependiente los cuidados más adecuados.

Conseguir el **REENCUENTRO** con ellas mismas y con las demás, restableciendo su identidad.