

La asociación Anudi inicia el programa Cuidarte

Los familiares de personas dependientes reciben apoyo

Redacción Teruel

La asociación Anudi ha iniciado el programa Cuidarte en colaboración con el centro asistencial el Pinar. Va dirigido a familiares y/o cuidadores principales de las personas con discapacidad física y/o intelectual.

En las reuniones pueden compartir sus vivencias, emociones, preocupaciones y encontrar apoyo mutuo, mejorando así su calidad de vida, contando con el apoyo de Carmen Gómez García, psicóloga del centro asistencial el Pinar.

Con este programa se pretende crear un espacio para relacionarse y aprender de la experiencia común, donde reconocer y poten-

ciar las capacidades personales y mejorar el autocuidado.

El programa Cuidarte es una iniciativa del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) para atender las necesidades de los cuidadores familiares de las personas dependientes, contribuyendo a la mejora de su calidad de vida mediante su participación en grupos de apoyo.

“Como asociación sabemos que cuidar es una tarea compleja que implica la realización de muchas y variadas actividades. Ante esta necesidad desde Anudi se pensó dar apoyo emocional a los cuidadores, promoviendo un grupo socioterapéutico para contribuir así a mejorar su bienestar. Porque las familias cuidadoras también necesitan ser cuidadas.

Necesitan saber cómo cuidarse mejor y cómo afrontar los cambios o las dificultades que puedan surgir a lo largo del desempeño de su labor. Necesitan compartir experiencias y sentirse reconocidas”, destacaron desde la asociación.

Los objetivos que se quieren conseguir en el transcurso de diez sesiones son dotar a los participantes en el grupo de un mayor número de recursos adaptativos que les permita afrontar de forma más satisfactoria las diferentes situaciones de malestar provocadas por la situación de dependencia de sus hijos.

El grupo se ve como un espacio en el que se potencia y se facilita el apoyo mutuo entre los diferentes participantes.



Actividad de Cuidarte organizada por Anudi

Se promueve el sentimiento de pertenencia a un grupo luchado contra el aislamiento. Se ayuda a identificar sentimientos relacionados con el dependiente y su situación.

También se ayuda a los cuidadores a identificar necesidades, se enseñan técnicas de afrontamiento del estrés, habilidades sociales y mejora de la autoestima y se favorece la adaptación y la aceptación de su situación personal y familiar.

Con este programa también se posibilita el aceptar el grado de discapacidad de su hijo y las posibilidades de rehabilitación. Además, el cariño, siendo fundamental, no lo es todo a la hora de atender a las personas en situación de dependencia. Por eso es necesaria la formación a las familias cuidadoras para que éstas aprendan tanto a cuidarse ellas mismas como a mejorar los conocimientos y habilidades para mejorar la atención a la persona cuidada.



Un grupo de niños en la exposición sobre voluntariado en Alcorisa

Exposición de 'Yo voluntari@...¿y tú?'

Redacción Teruel

La exposición del proyecto de voluntariado juvenil en Alcorisa *Yo voluntari@...¿y tú?* visitó de nuevo dicha localidad la pasada semana, del 5 al 9 de mayo.

Durante toda la semana, en el museo del Valero Lecha, numerosas personas interesadas de Alcorisa así como diferentes cursos de primaria del colegio El Justicia de Aragón, se acercaron al mundo

del voluntariado a través de la visita a la exposición y de actividades preparadas para tal fin.

Asimismo, con el fin de dar a conocer esta exposición y la posibilidad de tomarla en préstamo, se presentó el pasado viernes al grupo de bibliotecarios y profesores de Educación de Adultos que participaron en Alcorisa en el Encuentro de coordinadores de clubes de lectura que el departamento de Archivos y Bibliotecas de la Diputación de Teruel orga-

nizó en la localidad. Los participantes mostraron interés en que esta exposición viaje por las distintas localidades de la provincia.

La exposición *Yo voluntari@...¿y tú?* fue elaborada por las entidades del grupo de trabajo de voluntariado juvenil en Alcorisa, del que Atadi y Fundación Kalathos forma parte, con el fin de reconocer la labor que desempeñan los jóvenes voluntarios y de revelar el valor de esta tarea altruista. La exposición ahora forma parte del Centro Aragonés de Recursos para la Educación Inclusiva -Carei- con el fin de que sea este recurso quién le de la máxima difusión a la exposición a través de su servicio de préstamo de exposiciones.



Una sociedad para todos

La atención a nuestros mayores, la protección de la infancia, mejorar el día a día de los discapacitados o favorecer la integración social y laboral. Éstas son algunas labores esenciales que se realizan desde el Instituto Aragonés de Servicios Sociales para construir una sociedad más justa.

Nuestro objetivo, trabajar por la igualdad de oportunidades y crear un futuro mejor.

iass.aragon.es

