

PROGRAMA Y CALENDARIO

OCTUBRE: Situaciones cotidianas que se vuelven difíciles

Lunes 27 19:00 h. // Martes 28 12:00 h.

Se presentarán situaciones que vivimos día a día en el cuidado de nuestro familiar. Se trata de analizar cómo las afrontamos y qué podríamos hacer para manejarlas mejor.

NOVIEMBRE: Estrategias de comunicación y toma de decisiones

Lunes 17 19:00 h. // Martes 18 12:00 h.

En caso de conflicto: ¿mejor darles la razón, negociar con ellos..? Una comunicación efectiva puede ser fundamental para evitar situaciones incómodas.

DICIEMBRE: ¿Cómo afrontar situaciones nuevas?

Lunes 15 19:00 h. // Martes 16 12:00 h.

Los cambios en la rutina en ocasiones se vuelven un problema. Vacaciones, visitas, acontecimientos inesperados, cambios de horario, de domicilio ... no siempre son bien aceptados. Se verá cómo prevenir y manejar estas situaciones.

ENERO: ¿Por qué mi familiar ya no es el que era?

Lunes 19 19:00 h // Martes 20 12:00 h.

"Antes no era así, ya no lo reconozco", "parece que lo han cambiado". Es frecuente que a menudo tengamos la sensación de estar cuidando a una persona muy diferente a la que era anteriormente. Esto se debe a los frecuentes cambios conductuales. En este grupo abordaremos algunas de las conductas que se dan con más frecuencia.

FEBRERO: Sobreestimulación ambiental

Lunes 23 19:00 h. // Martes 24 12:00 h.

Hay ocasiones en las que ciertos estímulos del entorno son causantes de estrés o conflicto, ¿cómo identificarlos y adaptarlos a las nuevas situaciones?

MARZO: Influencia del pasado y las relaciones previas.

Lunes 16 19:00 h. // Martes 17 12:00 h.

"¡Ya está otra vez como siempre!" ¿Qué ocurre cuando la relación con nuestro familiar no ha sido buena? Es importante considerar y aceptar que nuestro familiar está experimentando cambios y actuar en consecuencia.

ABRIL: Sobrecarga del cuidador y manejo de la ansiedad.

Lunes 20 19:00 h. // Martes 21 12:00 h.

Se proporcionarán estrategias para canalizar el estrés y la ansiedad que produce el papel de cuidador.

MAYO: Compartir información y ampliar la red de apoyo

Lunes 18 19:00 h. // Martes 18 12:00 h.

A veces no es suficiente con saber qué le está ocurriendo a nuestro familiar ni cómo tratarlo. Es muy importante que los que nos rodean estén informados acerca de lo que está pasando para que sepan cómo interactuar. Por otra parte, esto nos permitirá tener ese apoyo que tanto necesitamos.

JUNIO Claves para llevar una vida activa

Lunes 15 19:00 h. // Martes 16 12:00 h.

En este grupo se hablará sobre actividades de ocio, tiempo libre y relaciones sociales. ¿Cómo hacer adaptaciones para mantener estas actividades?