

¿Dolor de
cabeza?
¿Insomnio?

"Yo me ocupo de todo,
pero ¿si a mi me pasa
algo? Quién le cuidará?
"Siento que no tengo
vida..."



¿Te identificas con
estas situaciones?



¿QUIÉN CUIDA A QUIENES CUIDAN?

Cuidar es un **trabajo** y como tal **cansa**.

Puede originar malestares que banalizamos y generar problemas que afecten a nuestra salud.

POR ELLO TE INVITAMOS:

**Taller grupal gratuito
para personas cuidadoras**

**El martes 29 de abril y los
jueves 8, 15 y 22 de mayo**

- Horario: 11:30-13:00h
(4 SESIONES)

- Lugar: CS Plaza del
Ejército

- Interesad@s: preguntar a
su **Enfermera o
Trabajadora Social**

