

# Cuidarse para VIVIR ... y cuidar mejor

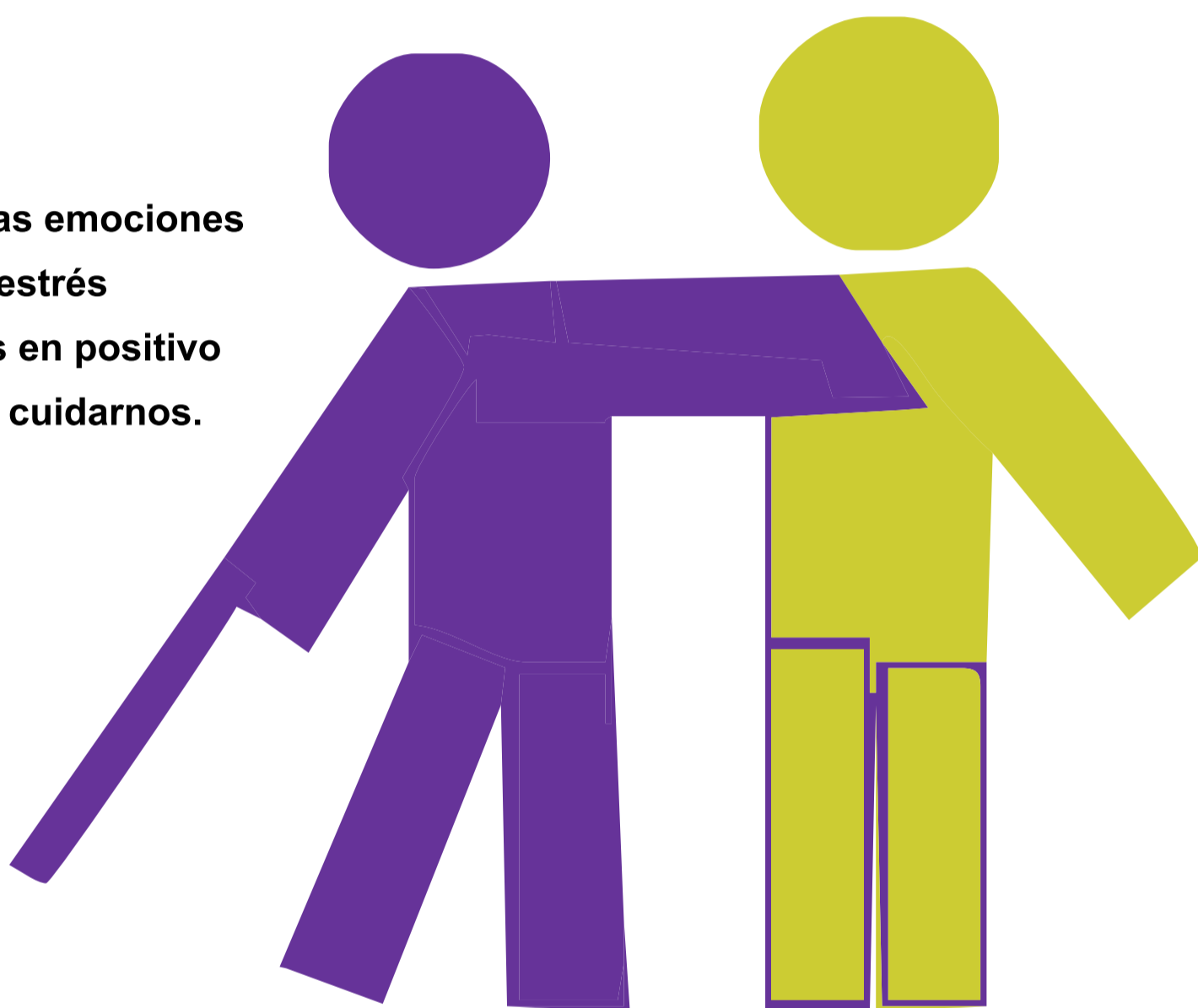
Programa de apoyo emocional a  
cuidadores de personas dependientes

**Taller 1: Controlamos las emociones**

**Taller 2: Manejamos el estrés**

**Taller 3: Nos valoramos en positivo**

**Taller 4: Aprendemos a cuidarnos.**



Dirigido a quienes cuiden o hayan cuidado  
a **personas dependientes**

En los talleres te ofrecemos:

- Formación y apoyo emocional para favorecer tu salud
- Un espacio de encuentro para manifestar tus emociones
- Estrategias y recursos que te permitan afrontar el día a día.
- Aprender a planificar las actividades de TU vida cotidiana

**Organiza:** Dirección de Enfermería.  
Hospital Virgen del Puerto.  
Plasencia

**Coordina e imparte:** José Manuel Párraga Sánchez  
Supervisor de Calidad,  
Docencia e Investigación

**Colabora:**  
Excmo. Ayuntamiento de Plasencia

Los interesados pueden ponerse en contacto con la Dirección de Enfermería de Hospital Virgen del Puerto ([direnf.hvpt@ses.juntaextremadura.net](mailto:direnf.hvpt@ses.juntaextremadura.net)), su enfermera de Atención Primaria o a través de la Concejalía de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Plasencia