

PERSONAS CUIDADORAS

“ Llego agotada al final del día y siento que no puedo más.

“ Dedico todo mi tiempo a cuidar

“ Me siento culpable cuando hago algo para mí

“ Me siento mal ante algunos pensamientos

Cuidar de otras personas es una experiencia valiosa, pero también implica cansancio, preocupaciones y renunciadas que muchas veces se viven en soledad. Con frecuencia sentimos que debemos poder con todo, sin reconocer el impacto que tiene en nuestro bienestar físico y emocional.

Este taller ofrece un espacio de encuentro, reflexión y apoyo para comprender mejor lo que nos sucede, compartir y encontrar herramientas de cuidado y autocuidado.



Concejalía de
Salud, Consumo y
Bienestar animal

C/ Virgen del Mar, 2



JUEVES
10:00 a 12:00

8, 15, 22, 29 de
octubre, 5, 12, 19 y
26 de noviembre de
2026



ESCANEA O
PINCHA EL QR

