



017/2020 NOTA DE PRENSA 20-2-2020

El proyecto Interreg SE CANTO propicia la extensión de la metodología CUIDARTE para crear espacios de encuentro y apoyo a cuidadores de personas dependientes

El proyecto CUIDARTE está implantado en la Comarca de Los Monegros, a través de los Servicios Sociales comarcales, desde hace casi una década con el objetivo de contribuir a mejorar la calidad de vida de los cuidadores de personas dependientes. Ahora, y gracias al intercambio de experiencias entre profesionales que favorece el proyecto europeo Interreg SE CANTO, esta metodología ha comenzado a transferirse de forma práctica a los centros de Valentia (antes Atades Huesca) gracias a Valentia Social para fomentar la participación, interrelación y apoyo a las familias de hijos con discapacidad intelectual. Esta semana han concluido las primeras sesiones prácticas en el Centro Reina Sofía de Monzón con un balance muy satisfactorio, por lo que se pretende hacer extensivo el programa CUIDARTE a todos los centros que Valentia gestiona en la provincia de Huesca.

“Te das cuenta de que no estás sola. He conocido a padres y madres de cuyas experiencias he aprendido mucho durante estas semanas. Me ha hecho sentir bien; en primer lugar, desde el punto de vista emocional y también por la información práctica que he obtenido, que puede ser muy útil para el futuro de mi hijo. Me gustaría que esto siguiera”. Así se expresa Fabiola Pomarol, una madre de Villanueva de Sijena cuyo hijo es usuario del centro de día del Reina Sofía de Valentia, ubicado en Monzón. Es la más joven del grupo. Junto a ella, otras doce personas integran el grupo socioterapéutico CUIDARTE que durante las diez últimas semanas se ha reunido cada martes por la mañana en Monzón. A todas ellas les une un fuerte vínculo: ser padres y madres de personas con discapacidad intelectual que son atendidas, en este caso, en el Centro Reina Sofía de Valentia en Monzón.

Antonio Pinos es otro de los componentes del grupo. “Nos ha ayudado a relajarnos; todos tenemos una situación parecida”, señala. En la misma línea, Pilar Bravo, familiar y miembro de la Junta de Valentia Social valora de forma muy positiva esta iniciativa porque “nos ha dado oxígeno. Aquí podemos expresarnos y nos enseñan a que nos demos tiempo para nuestro cuidado, a que no nos sintamos tan agobiados. Ojalá siguiera esto”. También Ángel Bordes coincide con esta valoración tan positiva. “lo hemos pasado muy bien. Aquí todos somos iguales y nos comprendemos”. Unos halagos que Aurelio Navarro, otro de los participantes, hacía extensivos a la psicóloga de la Comarca de Los Monegros, Laura López, que ha sido la responsable de conducir el grupo. “Es necesario que continúen estas sesiones que integran a las familias en el centro”, indica.

Es la última sesión y Laura López se despide, satisfecha por el buen funcionamiento del grupo y agradecida por las palabras que le dedican las trece personas que durante diez martes han asistido puntuales a su cita. La psicóloga cuenta con casi una década de experiencia impartiendo el programa CUIDARTE en Los Monegros. La metodología utilizada surge de un programa más amplio del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS,) que está permitiendo la creación de grupos de apoyo en todo Aragón. En Los Monegros abarca a cuidadores de dependientes, principalmente personas mayores y ahora, gracias al intercambio de experiencias entre técnicos de diversas entidades que participan en el proyecto Interreg SE CANTO, se está extendiendo a otros perfiles y a otros territorios. En concreto, se están formando profesionales de Valentia, que han asistido como observadores al grupo que acaba de concluir en Monzón, y también asisten en Zaragoza a la formación que imparte el IASS.

Alejandro Cebollero, director asociativo de Valentia Social y coordinador de las acciones con familias que se desarrollan desde la asociación, valora positivamente el impacto de esta acción de sensibilización y tiene como objetivo trasladar el programa CUIDARTE a todos los centros de la fundación Valentia. “Es una experiencia increíble desde el punto de vista de las familias. Aquí se



establece un espacio común y esta es la primera vez que se han encontrado así. Hasta ahora se ha hablado de sus hijos, de cómo les atendemos en nuestros centros; mientras que aquí se reúnen para hablar de ellos, de cómo están, qué necesitan y están muy motivados” afirma Cebollero.

Alejandro Cebollero subraya que es la primera vez que se pone en marcha un grupo de estas características en Valentia, y “realmente les sirve de ayuda a las familias y de apoyo para encarar el día a día. Por ello, pretendemos que esto tenga continuidad en Monzón y en el resto de centros de Valentia, ya que creemos que las familias son una parte fundamental; de hecho, Valentia Social defiende los derechos de personas con discapacidad y también de sus familias. Buscamos su participación, interrelación y apoyo y qué mejor ayuda que crear un grupo socio terapéutico en el que, aprovechando el proyecto CUIDARTE, expresen sus anhelos, deseos y necesidades. Lo que les aporta Valentia Social es un espacio de encuentro y apoyo; un espacio para ellos”.

En este sentido, Laura López, destaca la importancia de los grupos socioterapéuticos que se convierten en espacios privilegiados en los que la persona puede reconstruir su realidad de manera más amable para sí misma, acompañados por un profesional preparado para ello. “En estos grupos, y a través del contacto con otras formas de ver la realidad, pueden experimentar otras maneras de pensamiento y de acción más adaptativas y que contribuyan a la mejora de su percepción sobre sí mismo, sus capacidades y posibilidades y las de su entorno”.

Para ello, durante las diez sesiones se han ido proponiendo temas cada semana siguiendo un programa diseñado. Desde la primera sesión dedicada a la configuración de la estructura del grupo, hasta las siguientes “en las que los participantes hablan de sí mismos, cómo fue y es su vida, qué cambios ha habido en ella, ... hablan de sentimientos y de emociones que experimentan y de necesidades que están sin cubrir y que es importante hacerlas conscientes”. Comunicación, refuerzo de la autoestima, el duelo y la gestión del cambio y del tiempo son otros temas que se han ido abordando. De este modo, se han conseguido los objetivos operativos que son facilitar y potenciar el apoyo mutuo entre personas que viven situaciones similares; evitar el aislamiento social, ayudar a identificar sus sentimientos y necesidades; favorecer el proceso de comunicación y las relaciones interpersonales; prevenir a afrontar la propia situación y las dificultades a las que se van enfrentando y enseñar distintas técnicas de autocuidado.

SE CANTO está cofinanciado al 65 % por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER).

Más información: www.secanto.eu