

El proyecto Interreg SE CANTO extiende el método 'Cuidarte' para apoyar a cuidadores de personas dependientes

Por **Marga Bretos** - 20 febrero, 2020



◀ 2

El proyecto Interreg SE CANTO, en el que está inmerso la Comarca de Los Monegros, está propiciando la extensión de la metodología 'CUIDARTE' para crear espacios de encuentro y apoyo a cuidadores de personas dependientes.



Implantado en la Comarca de Los Monegros, el proyecto CUIDARTE, cumple con el objetivo de contribuir a mejorar la calidad de vida de los cuidadores de personas dependientes.

Una metodología que ha comenzado a desarrollarse en los centro de Valentia (antes Atades Huesca) 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.

Testimonios como el de Fabolia Pomarol desde Villanueva de Sijena, Antonio Pinos, Pilar Bravo, Ángel Bordés o Aurelio Navarro ponen de manifiesto la satisfacción que desde el punto de vista emocional, así como el práctico, les han ofrecido "Nos ha ayudado a relajarnos; todos tenemos una situación parecida", señalan añadiendo la responsable del grupo, la psicóloga de la Comarca monegrina, Laura López que "es necesario que continúen estas sesiones que integran a las familias en el centro".

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

Uso de cookies

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies, pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

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

Marga Bretos