



# **¡Necesito cuidarme!**

**Grupo de apoyo para personas  
que cuidan**



**Ashecova**

Asociación de Hemofilia  
de la Comunidad Valenciana

# ¡Necesito cuidarme!

Cuidar de una persona que no puede hacerlo por sí sola es una tarea difícil y cansada. Nadie mejor que tú, lo sabe.

A nivel emocional son múltiples las emociones que surgen, muchas veces contradictorias:

***“Lo quiero y también lo rechazo”...***

***“Le exijo pero me culpo por ello”...***

Desde Ashecova queremos ofrecer un espacio profesional, de apoyo y cuidados para ti, porque pensamos que tus necesidades también son importantes y deben ser atendidas. ***¿No crees?***

El grupo de apoyo a personas que cuidan se dirige especialmente a padres y madres de niños con enfermedad crónica y personas de la comunidad que estén dedicadas al cuidado de personas dependientes (personas mayores, personas con enfermedades incapacitantes, mentales o físicas).

Nos gustaría contribuir, a través de un respetuoso trabajo en grupo, a mejorar tu satisfacción en la experiencia de cuidar a la vez que potencias tu crecimiento y desarrollo personal.

**6 Sesiones de trabajo de 16:00h a 18:00h.**

Jueves 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre (trabajo en grupo)

Jueves 7 de noviembre (apoyo social)

**Lugar de realización:**

Ashecova. C/ Presen Sáez de Descatllar, nº 2 - 46018 Valencia

**Facilitan:**

Sonia Laguna. Psicóloga y Terapeuta Gestalt.

Esther Andrés. Trabajadora Social.

**Inscripción gratuita:**

Teléfono: 960 069 750 / Correo: [psicologia@ashecova.org](mailto:psicologia@ashecova.org)

**Organiza**



**Ashecova**

Asociación de Hemofilia  
de la Comunidad Valenciana

**Colaboran**



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA