

28 familiares participan en la charla sobre autocuidado organizada por Plena inclusión Cantabria



Santander, 29 de noviembre de 2023. Ayer realizamos la última sesión del año con familiares, en la que participaron 28 personas, principalmente madres, padres, abuelos, abuelas y hermanas.

El autocuidado y sus implicaciones en la salud fue el tema elegido sobre el que trabajamos y durante el tiempo compartido, hablamos sobre pequeños gestos que podemos realizar a nivel individual para mejorar nuestro autocuidado y calidad de vida tales como: conocer nuestro punto de partida, practicar el movimiento consciente, activar la curiosidad, etc.

Los familiares compartieron sus experiencias personales y a través de diferentes dinámicas de grupo, por parejas y de manera individual, expusieron que aunque cuidar de una persona con discapacidad requiere de mucho esfuerzo, atención, paciencia, renuncias, ... pero también aporta realización, amor y satisfacción. Y que dedicados a la tarea del cuidado solemos olvidar de manera inconsciente nuestro propio cuidado y lo importante que es cuidar de nosotros mismos para poder cuidar de los demás.

Como documento de apoyo entregamos la guía “Cultivar el autocuidado” que hemos publicado recientemente y que esperamos sea de utilidad para comenzar a practicar pequeños gestos en la vida diaria que faciliten el autocuidado.

Esta actividad renueva el compromiso de Plena inclusión Cantabria de ofrecer espacios de encuentro y dinamización para familias y forma parte de los Programas de interés social desarrollados por la federación.