

EN EL DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CUIDADORAS

¡Gracias familias! ¡Gracias profesionales!

- Mañana, 5 de noviembre, es el “Día Internacional de las Personas Cuidadoras”, día en el que se conmemora la labor de todos los cuidadores y cuidadoras, tanto familiares como profesionales.

Santander, 4 de noviembre de 2022. Con este día se quiere sensibilizar, concienciar y llamar la atención sobre la labor, muchas veces silenciosa, que día a día realizan millones de personas que cuidan a otras debido a su situación de dependencia, para satisfacer sus necesidades básicas y contribuir a la mejora de su calidad de vida.

Familiares cuidadoras de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo de Plena inclusión Cantabria nos recuerdan la necesidad de **cuidarse para cuidar**.

“El cuidado es una prioridad, ante todo es el bienestar de la persona que cuidas. Que tenga todo lo que necesita en todos los aspectos y siempre pensando en el futuro. Por eso, para cuidar mejor tenemos que poder encontrar momentos de ocio para nosotros, poder compartir con otras familias, cultivar las amistades y evitar el aislamiento social y familiar”.

“Hay que buscar lo que a cada uno le reporte bienestar y le permita cargar las pilas. Disfrutar y poner el foco en esos pequeños momentos buenos y no dejar que nos invadan pensamientos negativos que nos generan emociones negativas. Esto no es fácil y hay que aprender, pero hay que llamar a la puerta de las entidades y profesionales que nos pueden ayudar para poner en marcha soluciones a todas las circunstancias que nos surgen en el día a día”

¡Gracias Familias! ¡Gracias profesionales!