

# CUIDANDO AL CUIDADOR: SALUD MENTAL PARA CUIDADORES PRIMARIOS

## CURSO VÍA STREAMING

**Fecha:** miércoles 05, 12, 19 y 26 de febrero de 2025.

**Horario:** De 12:00 a 13:50 horas.

**Perfil de público al que va dirigido:** Público interesado en el tema, público en general.

**Entrada libre. Cupo limitado.**

### Joselyn Lugo

Es directora y coordinadora de proyectos de prevención de conductas de riesgo en niños y adolescentes en la asociación CISAPSI AC.

### Objetivos de aprendizaje

Fomentar la autorreflexión, el autocuidado y el bienestar emocional y físico de las personas cuidadoras, proporcionando herramientas y recursos que les permitan cuidar de sí mismas de manera integral.

### Sesiones

**Sesión 1 Introducción al cuidado de las personas cuidadoras:** Identificar los roles y responsabilidades de las personas cuidadoras, comprender la importancia de su autocuidado y analizar los factores que pueden impactar su salud física y emocional.

**Sesión 2 Manejo del estrés y la ansiedad en el cuidador:** Aprender y aplicar técnicas de relajación y reducción de estrés, así como estrategias de comunicación efectiva con la pareja y la familia para fortalecer las relaciones y el bienestar personal.

**Sesión 3 Salud física y emocional en el cuidador:** Reconocer la importancia de la salud física y emocional, identificar recursos para mantener una buena salud mental y fomentar prácticas de autocuidado para el bienestar integral.

**Sesión 4 Recursos y apoyo para los cuidadores:** Desarrollar habilidades para pedir ayuda y delegar tareas, implementar estrategias de planificación para el futuro y comprender el proceso de transición en el rol de cuidador.

Se entrega constancia de participación con el **80%** de asistencia



## IMPORTANTE

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción **NO ASEGURA TU LUGAR**. Es importante conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar el lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse las asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a [centroeducativo@myt.org.mx](mailto:centroeducativo@myt.org.mx)

