



Cuidar y prestar apoyos a una persona en situación de dependencia y/o discapacidad supone afrontar nuevos retos, asumir responsabilidades y adaptarse a situaciones que pueden generar dudas, preocupaciones y cambios importantes en la vida familiar. Disponer de información, apoyo y espacios de aprendizaje compartido puede ayudar a afrontar esta realidad **con mayor seguridad, confianza y bienestar.**

Porque cuidar a quienes cuidan también importa.

¿Cómo llegar?



Línea 1: Centro / Pajaritos / Royales / Centro / San Pedro / Hospitales

Línea 3: Centro / Royales / Pajaritos / Centro / San Pedro / Hospitales

Línea 4: Centro / Hospitales / Estación de Autobuses

(Consulta horarios, hay variaciones en fines de semana y festivos)

 **+34 975 244 112**

 **credef@imserso.es**

 **Horario de atención al público**
De lunes a viernes, 9:00 a 14:00 horas

**INSCRIPCIÓN
PREVIA**



PROGRAMA FORMATIVO PARA FAMILIARES Y PERSONAS CUIDADORAS NO PROFESIONALES DE PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA

Cuidar también es cuidarte



EDICIÓN 2026-2027

EL PROGRAMA

16 sesiones formativas, presenciales, distribuidas quincenalmente e impartidas por profesionales especializados.

Para familiares, personas cuidadoras no profesionales y allegadas del entorno próximo de personas en situación de dependencia y/o discapacidad.



¿Dónde?

Lugar: Credef
(C/ Enrique Pascual Oliva, 7, Soria)



¿Cuándo?

6 y 20 de octubre de 2026
03 y 17 de noviembre de 2026
01 y 15 de diciembre de 2026
12 y 26 de enero de 2027
09 y 23 de febrero de 2027
09 y 23 de marzo de 2027
06 y 20 de abril de 2027
04 y 20 de mayo de 2027



Horario:

16:00 a 18:00 horas



¿Qué encontrarás en este programa?

- ✓ Formación práctica para el cuidado diario.
- ✓ Estrategias de autocuidado y bienestar emocional.
- ✓ Recursos y prestaciones disponibles.
- ✓ Orientación profesional especializada.
- ✓ Aprendizaje compartido con otras personas cuidadoras.
- ✓ Herramientas para favorecer la autonomía personal.

¿Qué trabajaremos en el programa?

- ✿ **Presentación del programa y jornada de puertas abiertas del CREDEF:** Conocimiento del centro, sus programas y el gabinete de accesibilidad.
- ✿ **Cuando la discapacidad llega a la familia:** Cómo afrontar la crisis inicial, elaborar el duelo, reajustar roles y gestionar la incertidumbre.
- ✿ **Habilidades para el cuidado diario:** Movilidad, transferencias, higiene, prevención de úlceras, alimentación, disfagia, medicación y primeros auxilios.
- ✿ **Promoción de la autonomía personal:** Derechos, toma de decisiones, productos de apoyo y participación comunitaria.
- ✿ **Acompañamiento emocional y buen trato:** Comunicación, límites saludables y prevención de la sobreprotección.
- ✿ **Comprender nuestras emociones y el funcionamiento del cerebro:** Neurociencia aplicada al cuidado, gestión emocional y bienestar psicológico.
- ✿ **Ocio, participación social y prevención de la soledad:** Relaciones sociales, nuevos intereses y ocio inclusivo.
- ✿ **Recursos y prestaciones sociales:** Reconociendo de la discapacidad, de la dependencia, voluntades anticipadas, patrimonio protegido, ayudas económicas y servicios de apoyo.
- ✿ **Autocuidado y bienestar de las personas cuidadoras:** Prevención de la sobrecarga, red de apoyo y estrategias de autocuidado.