# Programa Cuidarte. COMARCA DEL BAJO MARTÍN

## Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

## Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Personas cuidadoras.

## Descripción

El acceso a todos estos servicios y recursos es a través de CITA PREVIA con la Trabajadora Social de su municipio

"Cuidar, cuidarte y que te cuiden"

El cuidado de las personas dependientes, corresponde tradicionalmente a la familia. Se ve como un problema familiar que debe sobrellevarse sin ayuda de recursos externos, salvo los puramente sanitarios centrados en el enfermo.

Muchos cuidadores asumen su papel como una “responsabilidad” que les corresponde solo a ellos, sin la ayuda de nadie más. El cuidador se centra en la atención a la persona de la que se ocupa y esto produce una sobrecarga emocional y física que requiere de apoyo externo. El programa tiene como finalidad “cuidarse para cuidar mejor”.

A través del encuentro de personas es la misma situación se conforman grupos socio-terapéuticos donde se comparten experiencias, se abordan sentimientos y necesidades de los cuidadores y se realizan dinámicas de comunicación que les ayuden en gran medida a entender y a aceptar su situación.

Este recurso es accesible desde historia clínica para ser recomendado por profesionales sanitarios.

El coste es gratuito.

## Contacto

Trabajadora social del municipio - 978820126 - trabajosocial@comarcabajomartin.es

## Fecha de última actualización del recurso

10/06/2024

## Situación actual del recurso

Activa

## Localización

Calle carretera alcañiz 72 44530 hijar Albalate del Arzobispo Teruel Aragón España
Calle carretera de alcañiz 72 44530 hijar Urrea de Gaén Teruel Aragón España
Calle carretera alcañiz 72 44530 hijar Vinaceite Teruel Aragón España
Calle carretera alcañiz 72 44530 hijar Azaila Teruel Aragón España
Calle carretera alcañiz 72 44530 hijar Puebla de Híjar, La Teruel Aragón España
Calle carretera alcañiz 72 44530 hijar Híjar Teruel Aragón España
Calle carretera alcañiz 72 44530 hijar Samper de Calanda Teruel Aragón España
Calle carretera alcañiz 72 44530 hijar Jatiel Teruel Aragón España

Calle carretera alcañiz 72 44530 hijar Castelnou Teruel Aragón España




## Página web del proyecto

https://www.comarcabajomartin.com/

## Imagen del Recurso