¡Empodérate de tu Salud!

¡Taller gratis sobre Cómo Cuidarse a Si Mismo y evitar el Estrés mientras cuida a un Ser Querido de su Familia!

¿Le es difícil mantenerse saludable mientras cuidas a un ser querido que esta con una enfermedad crónica, incluso brindarle con la atención necesaria sin estresarse?
¿Tiene usted dificultad de mantener un programa de cuidado personal para si mismo y actividades físicas?

Herramientas Poderosas para Cuidarse a si Mismo

Temas abordados: técnicas de comunicación efectiva, principios del cuidado a uno mismo, como crear un plan de acción, el apoyo en grupo, técnicas en como reducir la tensión, como buscar soluciones a nuestros retos, y cuidar a la persona enferma, además de aprender de nuestras emociones.

Actividades:
café, agua, bocadillos, y cuidado para sus familiares adultos
-lecturas, dinámicas, videos, lluvias de ideas, discusiones en grupo.

Apoyo y colaboración con:

EPHC El Programa Hispano Católico Cultura · Comunidad · Oportunidad

Powerful Tools FOR Caregivers

Multnomah County

¿Cuándo?
Curso completo de 6 clases
Marzo: 11, 18 y 25. y Abril: 1, 8 y 15.
Día y hora : Lunes de 9:30am a 11:30am

¿Dónde?
El Programa Hispano
333 SE 223rd Ave. #3 Gresham, OR 9703
Cuarto de Conferencia A y B

¿Quién puede participar?
Toda la comunidad Latina, en especial personas que cuidan de familiares con condiciones médicas. ¡**Invite a sus familiares!**

Información y para inscribirse:
límite de 15 personas

Tatiana Centurion – (503) 489-6819
Flavio Cornejo – (503) 939-9134
flavio@familiasenaccion.org