

Powerful Tools for Caregivers

(Herramientas poderosas para cuidadores)

¡Cuidadores, ustedes son una pieza fundamental!

¿Está cuidando a un pariente adulto, una pareja, un amigo o a sus padres? El programa Powerful Tools for Caregivers (Herramientas poderosas para cuidadores) le brinda la capacitación para cuidarse mientras cuida a otra persona. Al cuidar su propia salud y bienestar, se convierte en un mejor cuidador. Esperamos que vaya sintiéndose renovado y con más confianza en su función. Permítanos enseñarle cómo llenar de vida su vida.

Este programa ayudará a los cuidadores a mejorar en:



El manejo emocional

Disminuye la culpa, la ira y la depresión

Lunes, 21 de febrero al 28 de marzo
5:30 - 6:30 p.m.

Miércoles, 23 de febrero al 30 de marzo
5:30 - 6:30 p.m.



La autoconfianza

Más confianza en el manejo de las demandas diarias



Las conductas de autocuidado

Más ejercicio, relajación y controles médicos

Lunes, 18 de abril al 23 de mayo
5:30 - 6:30 p.m.

Miércoles, 20 de abril al 25 de mayo
5:30 - 6:30 p.m.



Los recursos de la comunidad

Más uso de los servicios locales

Los participantes recibirán un paquete de bienestar que incluye:

- Manual Powerful Tools for Caregivers
- Diario de gratitud
- CD para meditación
- Aceites esenciales



Dignity Health®
St. Rose Dominican

Llame al 702.913.2811 para registrarse en esta clase GRATUITA.