



C/ Francisco Paniagua 1

10004 Cáceres

Telf. 927 629 194

extremadura@fundacionmujeres.es

¿Estás cuidando de alguna persona dependiente de tu familia?

¿Has estado cuidando de familiares dependientes y ahora tienes que readaptarte a la nueva situación?

¿Consideras que dentro de poco una persona de tu familia va a necesitar cuidados?

¿Tienes alguna duda sobre ayudas o recursos de apoyo a la dependencia?

¿Te interesaría tener información o que te asesoremos sobre ayudas, trámites, requisitos o forma de acceder a los recursos?

¿Te interesa aprender a cuidarte al mismo tiempo que cuidas de tu familiar?

CUIDADANAS

Un servicio gratuito de apoyo integral a cuidadoras

Te OFRECEMOS

INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO
sobre dependencia y cuidados.

ACTIVIDADES GRUPALES
para adquirir hábitos saludables, cuidarte, gestionar tu tiempo, aprender a comunicar tus necesidades personales, manejar las emociones negativas y el estrés, negociar, compartir el cuidado, acercarte al mercado laboral, participar en actividades culturales y sociales, aprender a usar las nuevas tecnologías.

ACOMPAÑAMIENTO INDIVIDUALIZADO para reforzar el desarrollo de los objetivos que cada participante haya definido en relación con la mejora de su calidad de vida, la participación social o el acceso al mundo laboral, así como facilitar un mejor abordaje de los malestares y sobrecarga asociados al cuidado, de las situaciones de duelo.

PRESENTACIÓN

Fundación Mujeres está desarrollando en distintas localidades de Extremadura el proyecto **SAIC- CUIDADANAS 2019 “Servicio de Apoyo Integral a Mujeres Cuidadoras”**, subvencionado por la Junta de Extremadura con cargo a la asignación tributaria del IRPF-Por solidaridad otros fines sociales.

Se trata de un programa dirigido a mujeres cuidadoras no profesionales de personas en situación de dependencia en el ámbito familiar, mujeres ex cuidadoras o potenciales cuidadoras de algún familiar en situación de dependencia.

Entre las acciones que se ofrecen: Información sobre recursos sociales y prestaciones, Apoyo y acompañamiento individualizado y grupal para favorecer el empoderamiento y la autonomía de las mujeres, así como para impulsar su activación personal, social y laboral.

En este proceso de asesoramiento que llevamos a cabo con las mujeres cuidadoras, detectamos que una de las dificultades con las que se encuentran de manera reiterada es la definición y concreción de un adecuado Plan de Acción que les facilite impulsar y retomar su proyecto vital perdido como consecuencia de los cuidados. Este Plan de Acción debe facilitar la fijación de objetivos y metas a alcanzar, que no siempre se planifican de la manera más adecuada, provocando en muchas ocasiones desánimo o frustración por no alcanzar el objetivo esperado.

En este sentido es necesario incidir en facilitarles pautas que les ayuden a planificar adecuadamente su propio proceso de cambio, y a involucrar a las personas de su entorno negociando con ellas para la corresponsabilidad en los cuidados.

Con esta herramienta que hemos elaborado pretendemos reforzar lo que ya se trabaja en los procesos de acompañamiento y empoderamiento para recuperar su proyecto vital, facilitando la identificación de sus metas y objetivos, la secuencia y sistematización de tareas, así como facilitar la reflexión para realizar un adecuado análisis de las dificultades y/o apoyos que van a ir encontrando en el camino hacia su propósito.

Algunas CLAVES

- ✓ Plantearse y definir objetivos nos ayudará a tomar el mejor camino y los pasos que demos serán más acertados. Nos permitirá saber para qué hacemos las cosas y qué conseguimos con cada tarea.
- ✓ Los objetivos inspiran tus acciones, te estimulan, te animan, te mueven a hacer. Te empujan para subir peldaños y a medir tu esfuerzo. Hacen que saques más y mejor de ti misma
- ✓ Te permiten reorientarte si te pierdes o no sabes qué hacer. Y lo más importante: hacen que todo tu esfuerzo esté dirigido hacia un sitio muy concreto... TUS RESULTADOS. Los resultados que te piden otros y tú te pides a ti misma.

En definitiva, dan sentido a tu esfuerzo y te acercan a los resultados

GUÍA DE USO

¿PARA QUÉ? / PASO A PASO / TU PROPÓSITO /
OBJETIVOS / TAREAS / PARA RECORDAR / LECCIONES
APRENDIDAS / BIBLIOGRAFÍA / RECURSOS

¿PARA QUÉ?

Para que diseñes y pongas en práctica un plan de acción efectivo, que te ayude a reconducir tu proyecto vital.

Para que establezcas bien tus prioridades y puedas activar tu vida personal, social y laboral.

PASO A PASO

01

Describe tu
propósito

02

Divídelo en
objetivos

03

Desglosa los objetivos
en tareas

Empieza tu camino con
una visión clara de hacia
dónde quieres ir,
sabiendo dónde estás.

MI PROPÓSITO

¿Qué quiero ser,
hacer o tener?

¿Para qué lo quiero?

Cuando sabes a dónde vas y para
qué quieres ir allí, eres imparable.

Para conseguir tu propósito, te proponemos que des respuesta a estas preguntas, que te ayudarán a definir mejor tu proyecto vital...

¿Qué me gusta hacer? ¿Qué me hace perder la noción del tiempo? ¿En qué utilizo mi tiempo libre? ¿Cuáles son mis talentos? ¿Cómo puedo usar mis habilidades para ayudar a otras personas? ¿Qué haría si tuviera todo el tiempo y el dinero del mundo? ¿Qué 3 cosas he hecho en las que he sentido pasión y emoción? ¿Qué personas considero referentes para mi propósito? ¿Cuál de sus cualidades valoro especialmente?

Siéntate tranquilamente, no tienes ninguna prisa...no fuerces la respuesta...





**Ahora crea una visión de lo que
quieres ser, hacer o tener....**

Puedes plasmarla en la portada de tu agenda

Utiliza el medio que prefieras:
escríbelo, dibújalo, haz un colash
con las imágenes que mejor lo
representen...

¿Por dónde
empiezo?

OBJETIVOS

Divide tu propósito en objetivos

Disfruta del camino, aprovecha lo que encuentres, no te centres en el resultado.

Un objetivo que cumpla con estos requisitos tiene grandes posibilidades de alcanzarse

- Está expresado en positivo. Contiene lo que quieres conseguir.
- Es específico. Defínelo lo mejor que puedas para que sea mucho más sencillo ponerte manos a la obra.
- Es realista. Tiene que ser algo que sientas que puedes conseguir.
- Es medible. Puedo cuantificarlo, verlo...
- Tiene una fecha de consecución
- Depende únicamente de ti. Un objetivo propio no puede ser algo que tiene que hacer o decidir otra persona.
- Esta alineado con tu propósito.
- Sus consecuencias son beneficiosas para ti y para el sistema en que te mueves.

Utiliza un pos-it para poner cada objetivo y colócalo en tu agenda



TAREAS

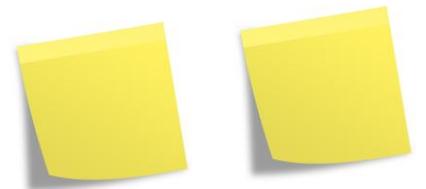
Desglosa los objetivos en tareas diarias y colócalas en pos-it en tu agenda

Da tu primer paso ahora, y el resto del camino irá apareciendo a medida que camines.

Ponte en marcha...

¿Qué puedes hacer hoy que te acerque más a tu objetivo?

Utiliza un pos-it para poner cada tarea en tu agenda



Ten en cuenta...

¿Cómo influye tu entorno en la consecución de tu objetivo?



¿Qué apoyos estoy encontrando en mi entorno y mi familia para conseguir mi propósito?



¿Qué dificultades o trabas estoy encontrando, dentro y fuera de mi familia que obstaculizan la consecución de mis objetivos?

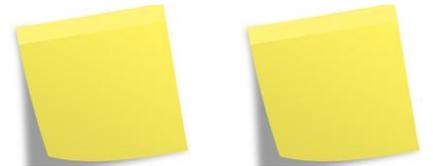


¿Qué estrategias puedo poner en marcha para mantener los apoyos y solventar las dificultades?



Para
recordar

Utiliza este espacio para pegar los post-it con las tareas que tengas de realizar en las próximas semanas.



Cuidadanas



LECCIONES APRENDIDAS

El conocimiento que podemos adquirir analizando y reflexionando sobre nuestra experiencia, son valiosas lecciones aprendidas que podemos aprovechar en nuevas ocasiones.

Para reflexionar puedes formularte algunas preguntas clave:

- ¿Qué tenía que haber hecho para conseguir mi objetivo que no he sabido ver?
 - ¿Qué salió bien, por qué y cómo repetirlo y mantenerlo en el futuro?
 - ¿Qué no salió bien?, ¿Por qué?
 - ¿Qué harías distinto la próxima vez?
-

Lecciones aprendidas

Lecciones aprendidas

BIBLIOGRAFÍA

Elsa Punset.
El mundo en tus manos.

Stephen R. Covey.
Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva.

Raimon Samsó.
Super Coaching para cambiar de vida.

Raimon Samsó.
Cita en la cima.

Cuidadanas

Ponemos a disposición de las mujeres servicios gratuitos para apoyar y acompañar sus objetivos de empleo y/o emprendimiento

Infórmate

C/Francisco Paniagua 1

10004 Cáceres

Telf. 927 629 194

asesoriaextremadura@fundacionmujeres.net

RECURSOS

A TENER EN CUENTA

SEPAD

sepad.gobex.es/

SES

saludextremadura.ses.es

IMEX

ciudadano.gobex.es/web/imex



SEPAD
JUNTA DE EXTREMADURA



SES Servicio
Extremeño
de Salud

inex

instituto de la **mujer**
de **extremadura**

CONTACTOS

 <hr/>  <hr/>  <hr/>	 <hr/>  <hr/>  <hr/>	 <hr/>  <hr/>  <hr/>
 <hr/>  <hr/>  <hr/>	 <hr/>  <hr/>  <hr/>	 <hr/>  <hr/>  <hr/>
 <hr/>  <hr/>  <hr/>	 <hr/>  <hr/>  <hr/>	 <hr/>  <hr/>  <hr/>

CONTACTOS

 <hr/>  <hr/>  <hr/>	 <hr/>  <hr/>  <hr/>	 <hr/>  <hr/>  <hr/>
 <hr/>  <hr/>  <hr/>	 <hr/>  <hr/>  <hr/>	 <hr/>  <hr/>  <hr/>
 <hr/>  <hr/>  <hr/>	 <hr/>  <hr/>  <hr/>	 <hr/>  <hr/>  <hr/>

Trabajamos para contribuir al cambio social y político necesario para lograr que la igualdad entre mujeres y hombres sea real y efectiva en todos los ámbitos de la vida y conseguir, de esta forma, mejorar la situación social, la calidad de vida y los derechos plenos de las mujeres.

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Políticas Sociales



Subvencionado por la Junta de Extremadura con cargo a la asignación tributaria del IRPF- Por solidaridad otros fines sociales

mujeres
FUNDACIÓN