



Centro de Apoyo a las Familias CAF 8

Charla - Ciclo del día internacional de los cuidados y el apoyo “¿QUIÉN CUIDA AL QUE CUIDA?”

En la familia, en ocasiones el cuidado diario puede recaer sobre alguno de los miembros, lo que suele generar agotamiento físico y emocional y, ¿quién cuida al que cuida?

El objetivo de esta charla es generar un espacio de reflexión acerca de la importancia del autocuidado y el equilibrio de responsabilidades, tanto para el bienestar propio como para el bienestar en las relaciones familiares. Para ello, revisaremos algunas técnicas de autocuidado, comunicación asertiva de necesidades, establecimiento de límites e importancia de pedir ayuda.

A través de esta charla, una **psicóloga del CAF 8** facilitará herramientas para incorporar a la rutina diaria.

Destinatarios de la actividad: Personas interesadas en el tema.

Fecha: Lunes, 27 de OCTUBRE de 2025.

Horario: De 18:00 a 19:30h.

Lugar de realización: Centro de Apoyo a las Familias 8 (4ª planta).

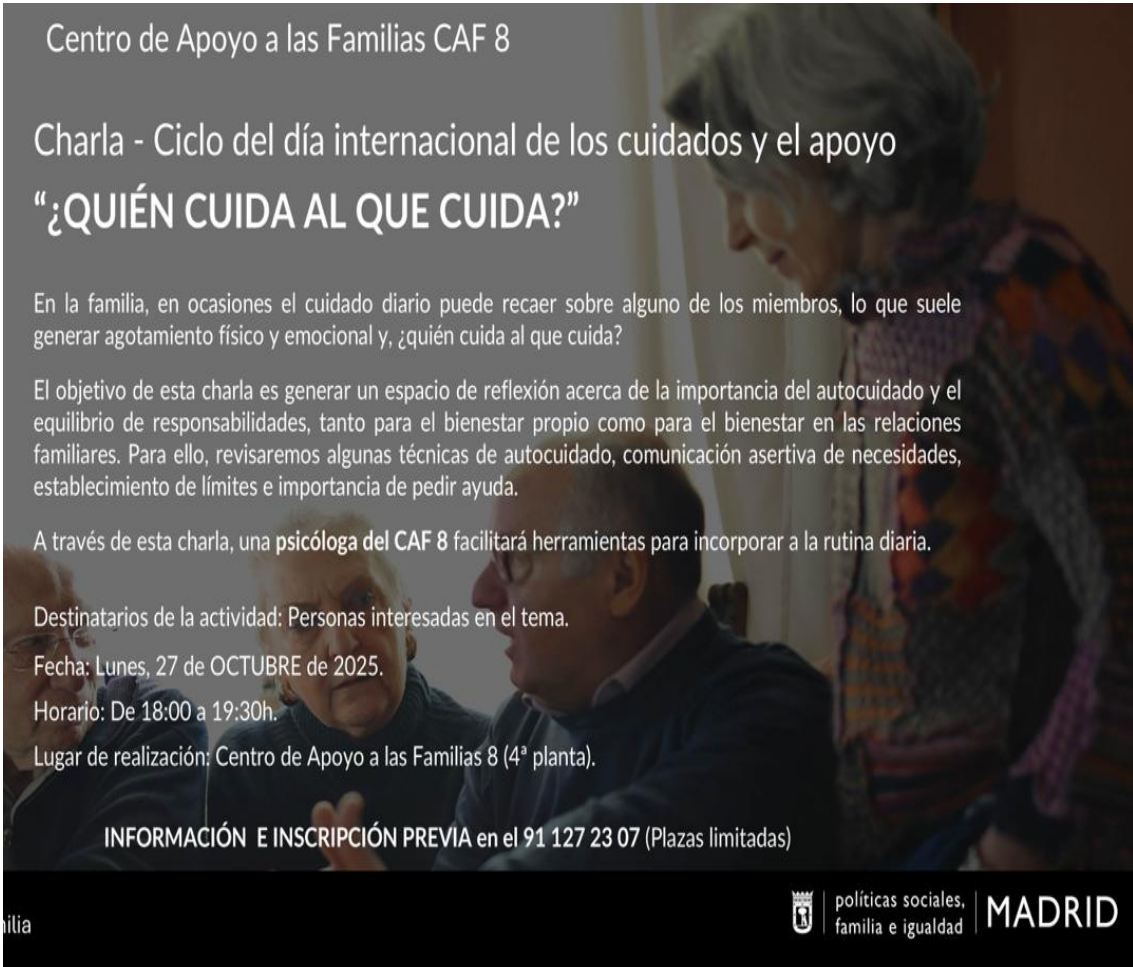
INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN PREVIA en el 91 127 23 07 (Plazas limitadas)

rid.es/familia



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID



Centro de Apoyo a las Familias CAF 8

Charla - Ciclo del día internacional de los cuidados y el apoyo “¿QUIÉN CUIDA AL QUE CUIDA?”

En la familia, en ocasiones el cuidado diario puede recaer sobre alguno de los miembros, lo que suele generar agotamiento físico y emocional y, ¿quién cuida al que cuida?

El objetivo de esta charla es generar un espacio de reflexión acerca de la importancia del autocuidado y el equilibrio de responsabilidades, tanto para el bienestar propio como para el bienestar en las relaciones familiares. Para ello, revisaremos algunas técnicas de autocuidado, comunicación asertiva de necesidades, establecimiento de límites e importancia de pedir ayuda.

A través de esta charla, una **psicóloga del CAF 8** facilitará herramientas para incorporar a la rutina diaria.

Destinatarios de la actividad: Personas interesadas en el tema.

Fecha: Lunes, 27 de OCTUBRE de 2025.

Horario: De 18:00 a 19:30h.

Lugar de realización: Centro de Apoyo a las Familias 8 (4ª planta).

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN PREVIA en el 91 127 23 07 (Plazas limitadas)

ilia



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID