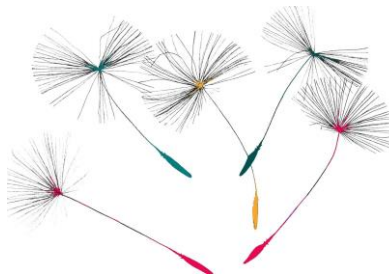


## Aula de Familiares: Salud Mental



El objetivo del Aula de familiares de personas con problemas de Salud Mental es mejorar nuestro bienestar, prestando principalmente atención a “nuestro propio cuidado”. Se trata de intercambiar conocimientos y experiencias sobre las necesidades y problemas cotidianos de la persona que cuida.

Esta escuela nos enseña a cuidarnos; los familiares, son considerados personas **expertas** por su experiencia en cuidar a otros, y por tanto, tienen mucho que **compartir con otros familiares**, incluso con los profesionales sanitarios (dar a conocer desde la posición de cuidador,



su propia experiencia: los miedos, los temores, los deseos, lo que nos hace sentir mejor y lo que no).

En el Aula se ofrecen conocimientos y habilidades que nos van a ayudar a aprender como debemos cuidarnos.

Se abordaran temas como:

- Autoestima.
- Asertividad.
- Empatía y escucha activa.
- Familia, vida social y laboral.
- Técnicas de relajación.....

Es un proyecto de formación entre iguales, que una vez formados enseñan a otras personas que están pasando por su misma situación a cuidarse. Se trata de una experiencia pionera en España y una de las pocas que existen en el mundo.

Puedes contactar con:

**Pilar Blanquez Rodríguez: 950017240**

(Referente de Escuela de Familiares de la UGC de Salud Mental)



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD Y FAMILIAS



ESCUELA DE  
PACIENTES

*Araceli Perez Medina: 950017287*

*(Referente de Escuela de Familiares del Hospital de Día de Salud Mental)*

*M<sup>a</sup> Victoria Andueza: 671592316*

*(Referente de Escuela de Pacientes del Complejo Hospitalario)*

**Hospital Universitario Torrecárdenas**  
Calle Hermandad de Donantes ALMERIA (04009)

