



Cures per al cuidador.

Tallers impartits per: Toni Vanrell, Sònia Justo i Miquel Far.

Introducció

Aquesta proposta de treball grupal, pretén crear un espai d'autocura útil per als/les familiars/es dels usuaris/es que estan dins els programes i serveis que oferta la fundació. L'objectiu de la formació és incorporar metodologies, per aconseguir una millora a n'el clima relacional i familiar. Amb la finalitat, d'anar integrant estratègies adreçades a crear un cultura de l'autocura en la vida dels familiars cuidadors.

Aquestes intervencions es basen sobre el principi que existeix la necessitat d'intervenir amb els/les familiars cuidadores per tal d'aconseguir una sèrie de canvis que permetin assolir un grau de satisfacció dins el seu exercici i rol de cuidadora que generi un millor autoconcepte i una capacitat de gestionar millor la seva realitat.

Objectius

- Reflexionar sobre les conseqüències tant positives com negatives que es deriven de la relació d'ajuda
- Ressaltar la importància de l'autoconeixement com a estratègia d'autocura i de millora continua en la relació de cura.
- Incorporar eines que proporcionin un major benestar i equilibri personal per poder manejar l'impacte que comporta la relació d'ajuda
- Aprendre habilitats d'autogestió emocional.
- Conèixer estratègies cognitives que afavoreixin un saludable acompliment del rol de cuidador/a.
- Treballar diferents tècniques corporals que permetin la reducció del distress.

Metodologia

- La proposta es realitza des d'una metodologia participativa i dinàmica, partint de les exposicions dels professionals responsables juntament amb les intervencions de les persones participants.
- Reflexió i disseny, conjuntament, d'estratègies i propostes de promoció i autocura personal. d'un clima laboral positiu.
- Utilització de casos pràctics i situacions a on diferenciem entre allò que sabem i allò que sentim.
- Co-construcció conjunta del grup, recollint les variables personals i situacionals de les persones que poden participar al grup.

Contingut

- La relació d'ajuda i la importància de l'autoconeixement.
- Afrontament de l'estrès mitjançant tècniques corporals.
- Conseqüències i impacte de la relació d'ajuda.
- La importància de la definició del rol: estratègies cognitives.
- Conviure quotidianament amb les emocions.
- Maneig de les emocions a l'entorn familiar.
- D'altres tècniques de gestió de l'estrès i prevenció del desgast personal: humor, activitats gratificants i planificació.

Fases de la formació

1. **Xerrada inicial** “*Jo no tinc temps per res i menys per mi*”. xerrada oberta per donar un petit “tast” de la importància de l'autocura per la millora personal i per la pròpia qualitat de la realitat d'ajuda.
 2. **Fase inicial**: dues sessions dissenyades per conèixer i reconèixer els factors psicosocials i les variables personals que generen les situacions de desgast emocional i d'absència d'estratègies d'autocura.
 3. **Fase de generació d'oportunitats i canvis**: sis-set sessions a on generar sinergies i visions que permetin generar una sèrie de canvis per crear unes rutines i uns hàbits autoreferencials, que ens permetin aconseguir un bon bagatge emocional i d'autocura.
 4. **Fase de consolidació i cloenda**: dues sessions finals que ens permetin assolir les propostes, estratègies i conductes treballades al llarg de la formació.
- La proposta inicial es realitzarà una sessió setmanal. Al mateix temps, les persones que participen a la intervenció grupal hauran d'anar incorporant i treballant els continguts que es desenvolupen al curs entre una sessió i una altra. Mitjançant la tutoria de internet (e-mentoring) o per grup de whatsapp els professionals que imparteixen la formació anirem realitzant una tasca de supervisió i suport entre una sessió i l'altre.
 - Al final de la formació, un cop assolits els objectius de la mateixa es decidirà, conjuntament amb gerència, la possibilitat d'alguna supervisió i avaluació a n'el temps. O la creació d'un nou grup.

Sessions

Les sessions es duran a terme:

- 1^aSessió: 23 de febrer.
- 2^aSessió: 2 de març
- 3^aSessió: 9 de març
- 4^aSessió: 16 de març
- 5^aSessió: 23 de març
- 6^aSessió: 30 de març
- 7^aSessió: 6 d'abril
- 8^aSessió: 20 d'abril



TALLER DE HERMANOS

SESIONES

Distribución de las sesiones:

- Sesión nº 1: NOS CONOCEMOS (17 de marzo 2017)
- Sesión nº 2: OS PRESENTO A MI FAMILIA (18 de marzo 2017)
- Sesión nº 3: MI HERMANO/A Y MIS SENTIMIENTOS (24 de marzo 2017)



SESIÓN Nº 1: NOS CONOCEMOS

Material necesario: pegatinas para los nombres, cartulinas, polaroid, lápices de colores, rotuladores, pegamento de barra.

OBJETIVOS

- Conocimiento entre los miembros del grupo y las dinamizadoras del taller. Crear un clima agradable que permita que los participantes se sientan cómodos y facilitar la comunicación participativa.
- Que los niños conozcan y participen de los objetivos del taller de hermanos y expresen sus expectativas. Establecer las normas del grupo.

ACTIVIDADES

- **Bienvenida:** a medida que van llegando les pedimos que cojan una silla e iremos formando un círculo. Nos presentamos y les damos la bienvenida. Hoy nos vamos a conocer.
- **Visitamos en Centro** de Atención Temprana de la Organización Mater que es donde realizaremos las tres sesiones del taller. Les preguntamos si conocen el Centro y juntos vamos pasando por las aulas.
- **Nos presentamos "Nombres encadenados":** Nos sentamos en círculo, cada uno de los participantes debe decir su nombre y seguido la comida que más le guste. El siguiente repetirá el nombre y el plato favorito del anterior y añadirá su nombre y su plato favorito, y el siguiente irá encadenando lo anterior y así sucesivamente. Preguntamos que les ha parecido el juego, si lo habían hecho alguna vez.
Una vez que nos hemos presentado, escribimos nuestro nombre en una pegatina y nos la pegamos en la solapa.
- **Nos presentamos de nuevo con nuestra mano:** Cada miembro del grupo dibuja la silueta de su mano derecha o izquierda y va rellenando los dedos dibujados con la respuesta a las siguientes cuestiones: nombre y edad, nombre



de su hermano con necesidades especiales, color preferido, afición, que me gusta de mi (forma de ser, rasgos físicos, cosas que se me dan bien...). Luego se recogen y se reparten las hojas (que no sea la propia). El que tiene la hoja hace la presentación de su compañero.

- **Merienda:** Les preguntamos que les gusta merendar para en la próxima sesión tenerlo en cuenta.
- **Explicación de los objetivos de las tres reuniones y recogemos sus expectativas:** ¿Qué os han contado de este taller? ¿Qué os parece? ¿Para qué crees que os puede servir este taller? ¿Creéis que os puede ayudar?

Les entregamos una cartulina a cada uno en la cual pondrán cada uno su nombre. Las pegaremos en la pared y actuarán a modo de corcho. Será "su espacio". En cada cartulina irán pegando sus fotos, sus ideas, sus escritos,.... Al finalizar las tres sesiones del Taller, se lo podrán llevar a casa.

- **Nos damos normas:** para participar en este taller nos vamos a dar unas normas. ¿Qué normas os parecen importantes que debe de tener un grupo? Vamos recogiendo lo que se vaya diciendo y lo apuntamos en la pizarra (podemos pedirle a alguno de los mayores que lo apunten ellos). Al final, si se ve que hay alguna cosa que añadir se plantea y leemos las normas dadas. (compromiso-asistencia, puntualidad, respeto a las opiniones de los demás, participación de todos, escuchar, no acaparar las intervenciones).

Colocamos las normas en una zona visible de la sala para que no se nos olviden y para poder consultarlas o repasarlas.

- **Sesión Fotográfica:** Photocall. Hacemos una foto de grupo y una foto individual. La foto individual la pega cada participante en su cartulina.
- **TAREA para la próxima sesión:** Cada niño/a trae a la próxima sesión una foto de toda la familia.



SESIÓN Nº 2: OS PRESENTO A MI FAMILIA

Material necesario: folios en blanco, rotuladores/pinturas de colores, pegamento de barra, gomets.

OBJETIVOS

- Aumentar el conocimiento de los miembros del grupo y conocer a sus familias a partir del propio niño/a.
- Facilitar la conversación sobre sí mismos y sobre sus familias.
- Que los niños se den cuenta de lo que tienen en común o no con las familias de los otros niños.
- Fomentar el trabajo en grupo y la participación.
- Identificar, a través de un juego de roles, las dificultades y sentimientos que pueden tener las personas con otras necesidades.

Este bloque nos permite ampliar el círculo de conocimiento (a partir de uno mismo) y nos da la oportunidad de que los niños se den cuenta de lo que tienen en común: un hermano con necesidades especiales, aunque éste no sea el eje central de la actividad todavía.

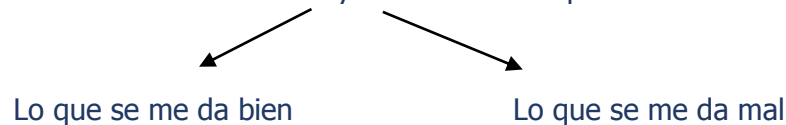
ACTIVIDADES

- **Al entrar en el taller**, ponemos a cada niño/a un gomet de colores y formas diferentes. Además, volvemos a ponernos el nombre en la solapa.
- **Recordamos** entre todos la sesión anterior: se pide a los niños que hagan un repaso de lo que hablamos en la reunión anterior (recordamos nombres y normas -¿alguna más?).
- **Os presento a mi familia:** Cada niño saca la foto que ha traído de casa. Se entrega el material necesario para poder realizar el dibujo de su familia. Cada niño va presentado a su familia. Se le pueden ir haciendo preguntas.

Importante observar mientras explican o dibujan: por quién empiezan, si olvidan a algún miembro de la familia, que personas ocupan un lugar central, la distancia entre los miembros de la familia, la situación del dibujo dentro de la ficha, tamaño de las figuras, si tienen alguna dificultad u olvidan dibujar sillas de ruedas, etc., o algún dato que haga referencia a las distintas necesidades especiales, si se olvidan de alguien...



- **Merienda**
- **Todos tenemos capacidades y limitaciones.** Vamos a hablar de ello. Se ponen en parejas según los gomets que se les puso en la solapa al entrar en la sesión.
En un folio se hacen dos columnas y en cada una se pone un título:



Cada miembro de la pareja apunta las capacidades y limitaciones del compañero. Cuando todos han terminado, se pone en común con el resto de participantes. Cada uno puede pegar su hoja de limitaciones y capacidades en su "corcho" (cartulina).

- **TAREA para la próxima sesión:** Rellenar la hoja que se les entrega con las cosas que se le da bien y las que se le dan mal (capacidades y limitaciones) de su hermana/o.
(Página 17 del libro ¿Qué le pasa a mi hermano?)
- **Actividad lúdica** para finalizar la sesión: "En busca del tesoro".
 - Se esconde un objeto (El tesoro).
 - Se dividen en grupos de cuatro para que haya 2 ciegos y 2 cojos.
 - A la orden de "ya", han de colaborar los cuatro miembros del grupo para llegar a encontrar el tesoro.
 - Reflexión final ¿Cómo os habéis sentido?



SESIÓN Nº 3: MI HERMANO/A Y MIS SENTIMIENTOS

Material necesario: folios en blanco, rotuladores/pinturas de colores, pegamento de barra, emoticonos/emojis recortados en cartulina con diferentes caras que expresen distintos sentimientos, ordenador con cañón, detalles final taller.

OBJETIVOS

- Aclarar dudas sobre lo que significa tener una serie de necesidades especiales.
- Hablar abiertamente sobre el hermano/a con necesidades especiales, sin centrarnos en él/ella.
- Equilibrar la visión con las capacidades y las limitaciones que el hermano/a tiene y compararlo con las nuestras.
- Conocer qué información tienen sobre las necesidades especiales y en concreto sobre las necesidades especiales de su hermano/a.
- Expresar y compartir los sentimientos de tener un hermano/a con necesidades especiales.
- Normalizar esos sentimientos.

ACTIVIDADES

- **Al entrar en el taller**, hacemos una actividad lúdica: "El juego de la fila". Nos colocamos en fila a la de tres por:
 - Estatura
 - Color de pelo de claro a oscuro
 - Delante los que llevan camiseta y detrás los que lleven camisa
 - Delante los que lleven pantalón oscuro y detrás los que lleven pantalón claro.
 - ...
- **Asamblea:** Contamos brevemente que es una asamblea y cuáles son sus normas colocándonos en círculo.
 - Dividimos un folio a la mitad. Escribimos nuestro nombre en una de las mitades y lo colocamos delante de cada uno de nosotros a modo de cartel.
 - Cada niño/a presenta a su hermano/a con necesidades especiales y nos



cuenta 2 cosas que se le da bien hacer y 2 cosas que se le dan mal.

Hemos de estar muy atentos y observar todo lo que cada niño cuenta sobre su hermano y cómo lo cuenta. También hemos de prestar especial atención en observar e intentar profundizar un poco más en aquellos temas en los que las familias han mostrado alguna preocupación.

- Si un compañero/a (de tu clase, de natación, de tenis, de baile,...) te pregunta ¿Qué le pasa a tu hermano/a? ¿Tú cómo se lo explicas?
- Si tienes alguna duda o pregunta sobre este tema (sobre las necesidades que tiene tu hermano/a o sobre cómo contarle o qué hacer en alguna ocasión o) ¿Qué haces? ¿Preguntas a alguien? (padres, hermano mayor, abuelos, profesores,...)
- Aclaremos dudas.

- Merienda

- **Juego de los Sentimientos con emoticonos.** Tenemos dibujados y recortados en cartulinas "emoticonos" con caras que reflejan diferentes sentimientos: Felicidad, tristeza, vergüenza, enfado, orgullo, ...

Vamos sacando caras y preguntando: esta cara es de ...iiii enfado!!!

¡Muy bien! ¿Vosotros a veces estáis enfadados? ¿Por qué?

Esta otra cara es de..... iiii alegría!!!! ¡Muy bien! ¿Vosotros muchas veces estáis alegres? ¿Por qué? ¿En qué ocasiones?...

Iremos sacando las distintas caras de los emoticonos y explicando y hablando sobre los diferentes sentimientos.

- **Actividad "A veces me siento....."**. Repartimos las hojas con los diferentes sentimientos. Cada niño/a señalará con una cruz y rellenará aquellas frases en las que se identifique con el sentimiento al que se alude. Me siento..... cuando.....

- **Asamblea.** Nos juntamos todos en círculo para una nueva asamblea en la que, quien quiere, comenta en grupo como se siente cuando..... Las hojas se colocan en su corcho/cartulina.

Posteriormente:

- Relato de dos situaciones en que me sentí bien con mi hermano/a.
- Relato de dos situaciones en que me sentí mal con mi hermano/a. (Después de contarlos, se escriben en 2 hojas distintas)
- *Protestando.* A mí me molesta: De mi hermano/a que ..., de mis padres que, de mis amigos que,...



Después de cada relato se va preguntando y aclarando dudas o explicando sentimientos. Comentar que no solo les pasa a ellos, que estos sentimientos son comunes a otros niños/as como ellos que también tienen hermanos con necesidades especiales.

- Narramos y visualizamos en la pantalla el cuento **Mi hermana Lola** (Ordenador)
- **FIN del Taller:**
 - Los relatos de las situaciones en las que se sintieron mal con sus hermanos/as, les hacemos una bola (son dos papeles con 2 sentimientos malos). Esos sentimientos hay que mandarlos leeeeeeejosssssss iiA la luna!!!. Nos colocamos todos juntos detrás de una línea. A la de tres, todos lanzamos muy lejos el primer papel. Repetimos. Y saltamos y botamos de alegría.
 - Recordamos:
 - De todo lo que ha pasado estos tres días ¿Qué te ha parecido lo mejor?
 - Este taller te ha servido para.....
 - Les devolvemos tres o cuatro ideas sobre lo que hemos trabajado en las tres sesiones.
 - Entregamos un marco con doble cara: la foto de familia y la foto del grupo que hicimos el primer día.
 - ¿Os gustaría hacer algún reencuentro? ¿Qué os gustaría? ¿Cómo podría hacerse?

Nos despedimos con abrazos y achuchones hasta la próxima

TALLER CUIDADOS AL CUIDADOR

Querida

Desde el Programa de Familias de Plena inclusión Baleares, queremos proponerte un taller de trabajo grupal. Cuya finalidad es crear un espacio de autocuidado para los/las familiares de personas con discapacidad intelectual.

Este taller consta de 8 sesiones, dirigidas por un equipo de tres profesionales. A lo largo de las sesiones se irán trabajando diferentes temas como: El echo de "Yo no tengo tiempo para nada y menos para mí"; conocer y reconocer factores psicosociales y las variables personales que generan situaciones de desgaste emocional; espacio para crear rutinas y hábitos que os permitan conseguir un buen bagaje emocional y del autocuidado; y por último, adquirir propuestas, estrategias y conductas trabajadas a lo largo de la formación.

La propuesta de este taller es que se realice desde una metodología participativa y dinámica, con el objetivo que al final del curso los participantes integréis estrategias para el autocuidado.

El taller empezará el próximo 9 de marzo, se realizará todos los jueves hasta el 4 de Mayo (excepto el 13 de abril que no habrá curso), de 11 a 12:30h.

Pensamos que será un buen espacio para que dediques tiempo para ti y para cuidarte, TE ESPERAMOS.

- Si, voy a participar
- No puedo participar

Indícanos si hay algún día que no puedes participar:

Colabora:

