

Abierto el plazo de solicitud para los grupos de apoyo a cuidadores de Atadi

Los participantes reciben pautas y recomendaciones profesionales y comparten experiencias

Redacción
Teruel

La asociación turolense de ayuda a la discapacidad intelectual Atadi comienza en enero de 2021 un nuevo ciclo de CuidArte, el programa de grupos de apoyo para cuidadores impulsado por el Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS).

Los grupos CuidArte están dirigidos a cuidadores no profesionales y en ellos se ofrece servicio de atención socioterapéutica para cuidadores de personas en situación de dependencia. “Dicho servicio proporciona una intervención profesional a los cuidadores, ofreciéndoles apoyo emocional para mejorar la calidad de vida tanto del cuidador como de la persona en situación de dependencia”, explicó la psicóloga de Atadi, Tere Gracia, que dirigirá los grupos CuidArte ofrecidos en la entidad en 2021.

Aquellas personas interesadas en formar parte de uno de estos grupos, pueden rellenar la solicitud hasta el 31 de diciembre en los centros de Atadi de Alcañiz, Alcorisa, Andorra o Valderrobres. La pandemia ha obligado a realizar algunas adaptaciones, de modo que este nuevo ciclo CuidArte se realizará de forma *online* a través de la plataforma Zoom, al



Ponencia de Pepa Horno para profesionales de CuidArte

menos hasta que mejore la situación sanitaria.

Cada edición de Cuidarte se compone de diez sesiones de dos horas de duración con frecuencia semanal. El perfil de los cuidadores que asisten es el de padres, madres, hermanas y hermanos de personas con discapacidad intelectual, con mayor presencia femenina. En el caso de las sesio-

nes desarrolladas en Atadi, participan cuidadores de personas con discapacidad intelectual usuarias de Atadi, Atadi Empleo y el CPEE Gloria Fuertes de Andorra.

En estos grupos, “las personas cuidadoras encuentran apoyo y pueden compartir experiencias con otras personas que atraviesan vivencias similares”,

apuntó Gracia. Además, los profesionales les facilitan pautas y recomendaciones para facilitar su día a día. “Se abordan aspectos de autocuidado para los cuidadores, expresión de emociones, aumento de la autoestima, la dedicación de tiempo a uno mismo y otros aspectos emocionales”, resumió la psicóloga de Atadi.

Previamente a la constitución de nuevos grupos CuidArte, la psicóloga Tere Gracia asistió de forma *online* a las Jornadas CuidArte, cuyo acto central consistió en una ponencia de la psicóloga, docente y escritora Pepa Horno. En dicha ponencia, titulada *Consciencia, fragilidad y fortaleza*, se expuso, entre otras cuestiones, la nueva forma de intervenir en grupos socioterapéuticos para dar respuesta a la situación actual de crisis sociosanitaria.

Estos grupos de apoyo cuentan con una extensa trayectoria en Atadi, donde el programa CuidArte comenzó con formación específica a cargo del IASS en 2009 y, al año siguiente, se iniciaron las sesiones con cuidadores. Desde entonces se han formado 14 grupos Cuidarte en Alcañiz, ocho grupos en Andorra, tres en Teruel y uno en Monreal del Campo. El número de participantes en cada grupo oscila entre los 8 y los 13 cuidadores.

Muchos cuidadores vuelven a participar edición tras edición, lo que pone de manifiesto el éxito de esta iniciativa, que pone el foco en un colectivo muchas veces olvidado: el de aquellas personas que dedican gran parte de su tiempo, en ocasiones toda una vida, a cuidar a sus familiares con discapacidad.

Ambiente navideño en las instalaciones de Asapme Teruel

Trabajadores y usuarios realizan diferentes adornos

Redacción
Teruel

Ya es Navidad en la Asociación Salud Mental de Teruel. Usuarios y trabajadoras se han puesto manos a la obra para llevar el ambiente navideño a sus instalaciones. Espumillón, lazos y estrellas por doquier han llevado estas celebraciones tan especiales a la asociación.

Según comentó una de las trabajadoras de la entidad, “al principio les costó un poco entrar en calor, pero en cuanto vieron los dos abetos montados, todos se

pusieron a decorar con muchísima ilusión”.

Aunque no lo parezca, el hecho de decorar un abeto, de pensar dónde poner cada adorno y de tener la habilidad para colocarlo en la rama, pone en juego numerosas destrezas que es muy importante trabajar. La primera de ellas es la fuerza y la coordinación necesarias para abrir las ramas y colocarlas de manera uniforme y armónica; seguidamente llega el turno de la imaginación, ya que debemos prever cómo va a quedar cada adorno en el sitio que pensamos. Y para finalizar,

entrará en juego la motricidad fina, cuando llegue el momento de abrir el colgante del adorno y enhebrarlo con la rama elegida.

“Sin duda es toda una satisfacción ver un ambiente tan festivo y tan bonito y saber que todos nosotros hemos puesto de nuestra parte para conseguirlo. Ahora solo nos queda disfrutarlo”, añadió la trabajadora.

Y, por si toda esa decoración fuera poca, ya están planificando fabricar sus propios adornos. “Ya está todo preparado: pinceles, pintura, pinzas de madera... Esta semana vamos a trabajar mucho



Elaboración de adornos navideños en Asapme Teruel

para personalizar todavía más la decoración de nuestra asociación”, explicó.

Y para completar el ambiente navideño, todos los socios recibirán, como ya es tradición, una postal navideña para felicit-

tarles las fiestas y agradecerles, al mismo tiempo, su colaboración. “Este año nuestra postal muestra varias de las obras pintadas por algunos de nuestros usuarios. Más personalizadas, imposible”, señaló.