

En septiembre, te invitamos a participar en este nuevo espacio formativo online centrado en el **autocuidado como herramienta fundamental** para cuidar de los demás sin descuidarte a ti.

□ **Impartido por:** Reyes Valdés Pacheco, Psicóloga de FEDEMA

□ **Fecha:** Miércoles 10 de septiembre de 2025

□ **Horario:** De 12:00 a 12:20 h

► **Retransmisión online en nuestro canal de YouTube:**

□ <https://bit.ly/3Dbdzpf>

□ Actividad organizada por **FEDEMA** con la colaboración de la **Consejería de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía.**

□ ¡Porque para cuidar a otros, también necesitamos cuidarnos!



**FEDEMA**  
Federación de Asociaciones de  
Esclerosis Múltiple de Andalucía  
Entidad Declarada de Utilidad Pública



**Talleres de  
Salud Emocional**

**CUIDARSE PARA  
CUIDAR MEJOR  
EL AUTOCUIDADO COMO  
HERRAMIENTA FUNDAMENTAL**

**COLABORA**



**Junta de Andalucía**  
Consejería de Salud y Consumo

**ONLINE A TRAVÉS DE**  
**You Tube**  
<https://bit.ly/3Dbdzpf>

**Reyes Valdés Pacheco**  
Psicóloga de FEDEMA

**Miércoles 10 de septiembre de 2025**  
**De 12:00 a 12:20 Horas**

**fedema.es**    