

☐ **24 de septiembre, de 12:00 a 12:20 h**

☐ *En directo a través de nuestro canal de [YouTube](#)*

Cuidar también implica cuidarse. Si eres cuidador o cuidadora, este taller es para ti. Hablaremos sobre la importancia del autocuidado, cómo detectar señales de sobrecarga emocional y qué estrategias pueden ayudarte a estar mejor, para cuidar mejor.

☐☐ Impartido por **Reyes Valdés**, psicóloga de ASEM.

☐ Con la colaboración de la **Consejería de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía**.

☐ Síguelo en directo en nuestro canal de YouTube:

<https://www.youtube.com/@esclerosismultiplesevilla>

¡Te esperamos!

TALLER

Cuidando al cuidador: El autocuidado como prioridad

Reyes Valdés Pacheco

Psicóloga de ASEM

24 de septiembre de 2025

De 12:00 a 12:20 horas

COLABORA



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Consumo

ONLINE A TRAVÉS DE



<http://bit.ly/3CtpVZB>



A S E M

**Asociación Sevillana
de
Esclerosis Múltiple**

Entidad Declarada de Utilidad Pública



emsevilla.es

