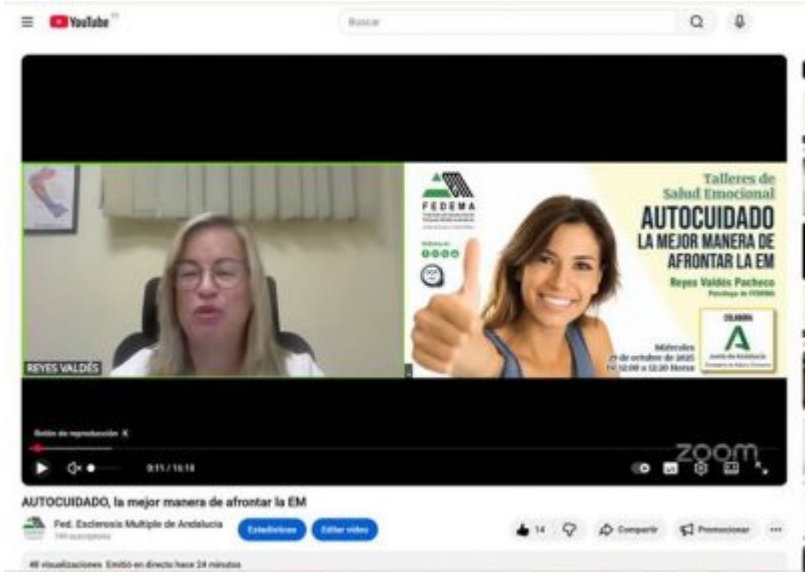
Dentro del ciclo de **Talleres de Salud Emocional** impulsado por **FEDEMA**, hoy **29 de octubre de 2025,** ha tenido lugar el taller sobre ***"Autocuidado, la mejor manera de afrontar la EM"***, impartida por **Reyes Valdés Pacheco**, psicóloga de **FEDEMA**.

El objetivo de este programa es ofrecer a las personas con Esclerosis Múltiple y a sus familias herramientas útiles para el manejo emocional, la mejora del bienestar y la promoción de hábitos saludables que favorezcan una mejor calidad de vida.

Durante el taller, se abordaron estrategias prácticas para integrar el autocuidado en la rutina diaria, destacando su papel fundamental en la gestión de la enfermedad y en el fortalecimiento de la salud mental.

Si no pudiste seguir la sesión en directo, puedes verla completa a través de nuestro canal de YouTube:
 https://www.youtube.com/watch?v=RiIN28U_YS4

Este taller ha contado con la colaboración de la **Consejería de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía**.



FEDEMA

Federación de Asociaciones de Esclerosis Múltiple de Andalucía

Entidad Declarada de Utilidad Pública

Talleres de Salud Emocional

AUTOCUIDADO
LA MEJOR MANERA DE AFRONTAR LA EM

Miércoles
29 de octubre de 2025
De 12:00 a 12:20 Horas

fedema.es

Reyes Valdés Pacheco
Psicóloga de FEDEMA

COLABORA

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo

ONLINE A TRAVÉS DE YouTube
https://bit.ly/3Dbdzpf