

¿Dedicas tiempo a cuidarte? ¿Escuchas las necesidades de tu cuerpo y de tu mente? El próximo **10 de junio**, nuestra psicóloga **Reyes Valdés Pacheco** nos ofrecerá algunas claves para incorporar el autocuidado a nuestro día a día y mejorar nuestro bienestar emocional.

☐ **Miércoles 10 de junio de 2026**

☐ **De 12:00 a 12:20 horas**

☐ Reyes Valdés Pacheco, Psicóloga de ASEM

☐ En directo en nuestro canal de [YouTube](#)

☐ Síguelo aquí: <https://www.youtube.com/@esclerosismultiplesevilla>

30 Años
A S E M
Asociación Sevillana
de
Esclerosis Múltiple
Entidad declarada de Utilidad Pública

TALLER
Prioriza tu autocuidado

Reyes Valdés Pacheco
Psicóloga de ASEM

10 de junio de 2026
de 12:00 a 12:20 horas

Retransmisión a través de **You Tube**
[@esclerosismultiplesevilla](#)

emsevilla.es

COLABORA

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo