

¿No pudiste verlo en directo? ¡Todavía estás a tiempo!

Te invitamos a visualizar el taller “**Prioriza tu autocuidado**”, impartido por **Reyes Valdés Pacheco, psicóloga de ASEM**, donde se abordan estrategias prácticas para cuidar tu bienestar emocional, aprender a gestionar el estrés y dedicar tiempo a lo que realmente importa en tu día a día.

☐ **Puedes verlo cuando quieras en nuestro canal de YouTube:**



<https://www.youtube.com/watch?v=YIVkZaIY9OY>

Porque cuidar de los demás es importante, pero **cuidarte a ti también lo es**. Reserva unos minutos para ti y descubre herramientas sencillas que pueden ayudarte a mejorar tu calidad de vida.

30 Años
ASEM
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 **YouTube**
@esclerosismultiplesevilla

emsevilla.es

COLABORA

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo