Encuentro para personas afectadas y sus cuidadores/as, 22 de julio. En esta nueva sesión abordaremos el tema: **“cómo ser asertivo y poner límites saludables”.**

Impartido por **Reyes Valdés Pacheco, psicóloga**, dirigido a familiares y personas cuidadoras, un espacio pensado para compartir, aprender y fortalecer herramientas que mejoren nuestro bienestar emocional y nuestras relaciones personales.

En esta ocasión, abordaremos un tema de gran importancia: **cómo ser asertivo y poner límites saludables**. Aprender a expresar nuestras necesidades, opiniones y emociones de forma respetuosa, así como establecer límites adecuados, es fundamental para cuidar de nosotros mismos y mantener relaciones más equilibradas.

 Fecha: Lunes, 22 de julio de 2026
 Horario: De 17:00 h a 20:00 h
 Plazas limitadas

 Inscripción e información:
 954 523 811 / 609 809 796
 trabajosocialesclerosis@hotmail.com

Esta actividad cuenta con el patrocinio de **Sanofi**.

ENCUENTRO PARA PERSONAS AFECTADAS Y SUS CUIDADORES/AS

30 Años

A S E M

Asociación Sevillana de Esclerosis Múltiple

Entidad declarada de Utilidad Pública

TALLER "NOS vEMOS"

Cómo ser asertivo y poner límites saludables

Reyes Valdés Pacheco

Psicóloga

Miércoles 22 de Julio 2026

17:00 h. a 20:00 h.

PATROCINA sanofi

PLAZAS LIMITADAS

SI TE INTERESA PARTICIPAR **INSCRÍBETE**

954 523 811 / 609 809 796

trabajosocialesclerosis@hotmail.com

emsevilla.es