

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**



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.



PLAZAS LIMITADAS

SI TE INTERESA PARTICIPAR INSCRÍBETE

954 523 811 / 609 809 796
trabajosocialesclerosis@hotmail.com

PATROCINA

sanofi

emsevilla.es

