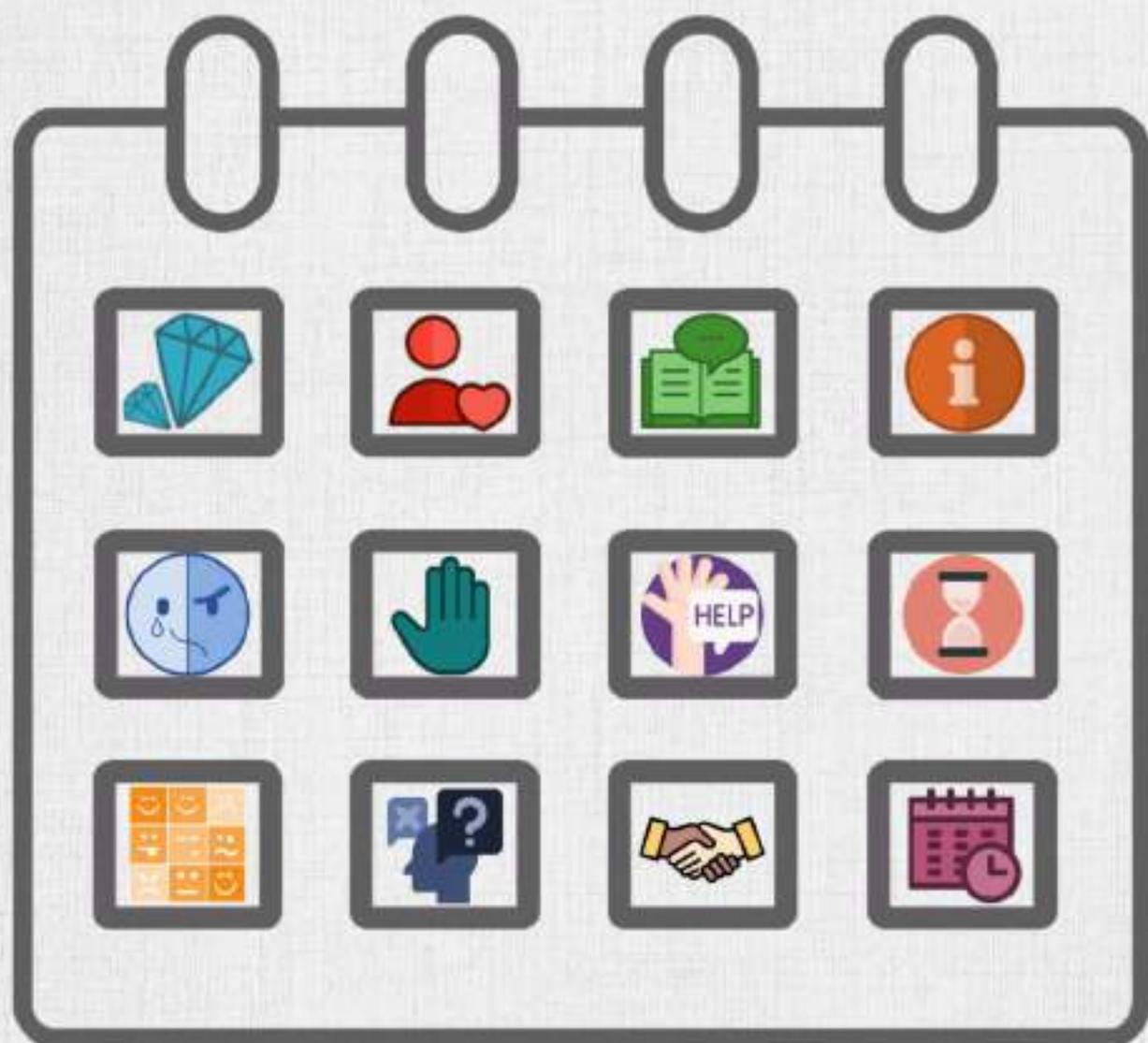
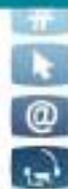




## CALENDARIO 2022

### DERECHOS DE LAS PERSONAS CUIDADORAS





LAS PERSONAS CUIDADORAS TIENEN DERECHO:

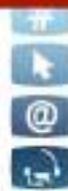
**“A ser reconocidas como miembros valiosos de la sociedad”**

El apoyo y cuidado prestado por los familiares debe contemplarse como una aportación en la mejora de la calidad de vida de las personas. Es importante poner en valor y reconocer los cuidados como algo esencial en nuestra sociedad. A visibilizar, lo invisible.



*Enero*  
*Gener*  
*Xaneiro*  
*Urtarrila*

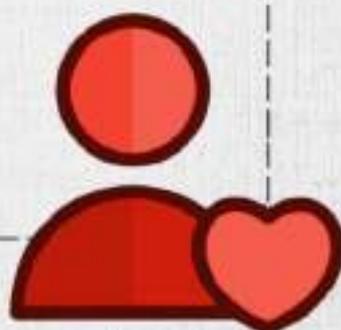
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DÓMINGO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	Notas:					



## LAS PERSONAS CUIDADORAS TIENEN DERECHO:

### “ Al propio autocuidado ”

Para conseguir el éxito en los cuidados es necesario dedicar un tiempo al propio autocuidado. Es importante preservar la salud física, emocional y social de la persona cuidadora. Para cuidar, hay que poder cuidarse.



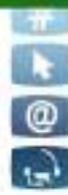
*Febrero*

*Febrer*

*Febreiro*

*Otsaila*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	Notas:					



## LAS PERSONAS CUIDADORAS TIENEN DERECHO:

### “ A formarse y capacitarse para el cuidado ”

Formarse y/o capacitarse para cuidar nos va permitir: ejercer un mejor cuidado, anticiparnos a las necesidades de la persona, conocer los recursos existentes y a reducir la sobrecarga a la que estamos expuestos como personas cuidadoras. La formación, es calidad en el cuidado.



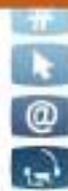
*Marzo*

*Març*

*Marzo*

*Martxo*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	Notas:		



## LAS PERSONAS CUIDADORAS TIENEN DERECHO:

**“ A recibir información por parte de los profesionales sobre los recursos disponibles ”**

Las personas cuidadoras tienen derecho a recibir información sobre los diferentes recursos a los cuales tienen acceso, tanto ellos como las personas de las que cuidan. Esta información puede recibirse por parte de los profesionales de la salud o del ámbito social. La información es un derecho de todos.



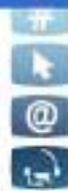
*Abri1*

*Abri1*

*Abri1*

*Apirila*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	
<b>Notas:</b>						



## LAS PERSONAS CUIDADORAS TIENEN DERECHO:

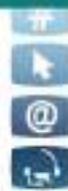
### “A experimentar sentimientos negativos por ver a su familiar enfermo”

Las preocupaciones por el futuro de nuestro familiar pueden comportar sentimientos o reacciones negativas. Este tipo de sentimientos son normales, pero no deben prolongarse por mucho tiempo. Experimentar emociones negativas es necesario para afrontar las situaciones.



*Mayo*  
*Maig*  
*Maio*  
*Maiatza*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31	Notas:					



## LAS PERSONAS CUIDADORAS TIENEN DERECHO:

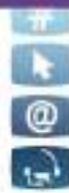
### “ A poner límites a las demandas excesivas ”

El miedo al rechazo o a estar actuando mal hacen muchas veces que cedamos ante determinadas peticiones. Priorizar las necesidades de la persona a la que cuidamos sobre las nuestras, puede suponer a la larga un desgaste físico, emocional y social. Es importante poner límites y mantenerlos.



*Junio*  
*Juny*  
*Xuño*  
*Ekaina*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			
Notas:						



## LAS PERSONAS CUIDADORAS TIENEN DERECHO:

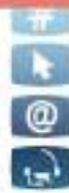
### “ A pedir ayuda ”

Existen alternativas de soporte para la persona cuidadora, desde el propio entorno familiar o bien procedentes de recursos disponibles. Pedir ayuda no significa que seamos débiles o que no podamos hacerlo por nosotros mismos. Cuidar en compañía, siempre es más beneficioso y gratificante.



*Julia*  
*Juliol*  
*Xullo*  
*Uztaila*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
Notas:						



## LAS PERSONAS CUIDADORAS TIENEN DERECHO:

### “A dedicarse tiempo sin tener sentimientos de culpa”

Sentir culpabilidad porque pensamos que estamos descuidando a nuestro familiar, suele generar sentimientos negativos. Descuidar nuestro propio tiempo libre suele generar consecuencias físicas y emocionales, a la vez que nos aísla de nuestro entorno. Dedicarse tiempo no es ser egoísta, es cuidarse.



*Agosta*  
*Agost*  
*Agosto*  
*Abuztu*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
Notas:						



## LAS PERSONAS CUIDADORAS TIENEN DERECHO:

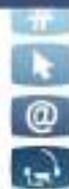
### “ A expresar sus sentimientos ”

Los sentimientos son estados de ánimo o emociones. Es imposible evitar las emociones, que pueden llegar a ser complejas. Es importante que el cuidador pueda expresar los sentimientos para gestionar mejor los cuidados y tener una buena salud emocional.



*Septiembre*  
*Setembre*  
*Setembra*  
*Traila*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		
Notas:						



## LAS PERSONAS CUIDADORAS TIENEN DERECHO:

### “ A equivocarse ”

Equivocarse en una decisión suele comportar frustración en la persona que la experimenta. Tomamos decisiones pensando que son las más acertadas, pero el miedo a equivocarnos puede estar presente reduciendo nuestra capacidad de decisión. Equivocarnos, nos ayuda aprender.



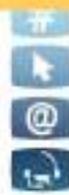
*Octubre*

*Octubre*

*Outubro*

*Urvia*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	Notas:					



## LAS PERSONAS CUIDADORAS TIENEN DERECHO:

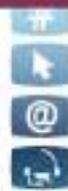
### “ A ser tratados con respeto ”

Las personas, sea cual sea su situación, deben ser tratadas con dignidad y respeto, considerando su manera de pensar, sentir o de hacer. Tan importante es el respeto de terceros, como el que nos procesamos a nosotros mismos. Respetarse uno mismo es esencial.



*Noviembre*  
*Novembre*  
*Novembro*  
*Azaroa*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				
Notas:						



## LAS PERSONAS CUIDADORAS TIENEN DERECHO:

### “A cuidar de su futuro”

Cuidar suele ser una tarea limitada en el tiempo. Enfrentarse al reto de no descuidar nuestras actividades personales supone una manera de mantenernos activos en la sociedad, poniendo nuestra mirada en lo venidero. Cuidar de nuestro presente es invertir en el futuro.



*Diciembre*  
*Desembre*  
*Decembro*  
*Abendua*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
Notas:						