

# Powerful Tools FOR Caregivers



## (Herramientas Poderosas Para Cuidadores)

¡Cuidadores, ustedes son una pieza fundamental!

¿Está cuidando de un pariente adulto, de su pareja, de un amigo o de sus padres?

El programa Powerful Tools for Caregivers (Herramientas Poderosas Para Cuidadores) le brinda la capacitación para cuidarse mientras cuida a otra persona. Al cuidar su propia salud y bienestar, se convertirá en un mejor cuidador. ¡Permítanos ayudarle a sentirse renovado, con más confianza en su función y enseñarle cómo llenar de vida su vida!

Este programa ayudará a los cuidadores a mejorar en:



### El manejo emocional

Disminuye la culpa, la ira y la depresión



### La autoconfianza

Más confianza en el manejo de las demandas diarias



### Las conductas de autocuidado

Más ejercicio, relajación y controles médicos



### Los recursos de la comunidad

Más uso de los servicios locales

¡Le invitamos a registrarse a nuestro taller en línea gratuito!  
Seis sesiones consecutivas por ZOOM...cada martes a parte de  
el 28 de Septiembre al 2 de Noviembre de 1:00PM - 3:00PM

Para registrarse llame al 702.483.6033 o mande un email a [LouRuvoLibrary@ccf.org](mailto:LouRuvoLibrary@ccf.org)

Favor de incluir su nombre, dirección y número de teléfono

¡Es requerido asistir a 4 de las 6 sesiones y comenzar en la 1ra o 2da semana!

Los participantes recibirán un paquete de bienestar que incluirá:

- Manual Powerful Tools for Caregivers
- Diario de gratitud
- CD para meditación
- Aceites esenciales