



Gente de *Cuidao*

Boletín Trimestral

Escuela de Familias Cuidadoras
Asociación MUTI

Gente de *Cuidao*

Gente de *Cuidao* es una publicación por y para las personas fuertes, valientes y luchadoras que cuidan de otras personas.



En Arroyomolinos de León, desde el año 2013, venimos realizando un programa de Escuela de Familias Cuidadoras, dirigido a aquellas personas que cuidan de otras personas.

En la actualidad este programa forma parte de las actividades y proyectos que lleva a cabo la Asociación MUTI, y con esta publicación pretendemos hacer llegar a toda la ciudadanía información relevante sobre cuidados, los avances del proyecto y que más personas se sumen a esta Escuela, para aprender y compartir conocimientos, hacer comunidad y ayudarnos a poner en lo más alto el valor de los cuidados.

En las próximas páginas te presentaremos más en detalle nuestro programa de Escuela de Familias Cuidadoras y te contaremos lo valiosa que puede llegar a ser la risoterapia.

Y por supuesto también te explicaremos como puedes unirte a este programa, a la Asociación MUTI, como colaborar con el proyecto, o todo a la vez.

Índice - nº 0



1.- Portada

2.- Presentación

3.- Índice

4 y 5.- ¿Qué es la Escuela de Familias Cuidadoras?

6 y 7.- #LaRisaEsSalud

8.- Contraportada

Organiza

asociación
IRRI

Colaboran

H DIPUTACIÓN
DE **HUELVA**



Excmo. Ayuntamiento de
Arroyomolinos de León

¿Qué es la Escuela de Familias Cuidadoras?



Cristina Bonilla, Psicóloga General Sanitaria y con experiencia en atención geriátrica, es la encargada de guiar las sesiones de la Escuela de Familias Cuidadoras. A continuación os cuenta en qué consiste este programa:

La escuela de familia es un programa psicoeducativo donde se intercambian aprendizajes, formación, experiencias, reflexiones, se intenta resolver dudas, se comparten inquietudes, etc. Siempre con el objetivo de hacer más fácil el día a día de la figura del cuidador.

Se trata de un programa que consta de distintas reuniones que se llevarán a cabo de forma periódica. En concreto, se realizará una reunión cada quince días con una duración aproximada de una hora cada una de ellas.

En dichas reuniones habrá una persona encargada de dinamizar y guiar el grupo abordando distintos temas de interés mediante el desarrollo de diferentes dinámicas, reflexiones, visionado de vídeos, etc. Ésta irá organizando los distintos temas que se van a trabajar durante el tiempo que dure el programa.

Por otro lado, también estarán presentes el grupo de personas que vayan a participar de estas reuniones de forma activa que en este caso serán personas cuidadoras de personas en situación de dependencia. En base a las necesidades de éste grupo de personas se irán planteando los distintos temas que se abordarán en las reuniones de Escuela de Familia y se adaptará la forma de trabajar al grupo.

Siempre se intentará trabajar de forma dinámica, práctica, divertida y de fácil comprensión para todos, se intentará dar herramientas para poder afrontar situaciones que se les puedan presentar en su día a día, etc. Para esto será muy importante que el grupo participe activamente en las actividades que se les plantee.

Cristina Bonilla Carballar

Si quieres conocer un poco mejor el programa o te interesa asistir, contacta con la Asociación MUTI, con Cristina Bonilla o con alguna de las personas que ya participan en las Escuelas de Familias Cuidadoras.

#LaRisaEsSalud



«Tengo que cortarme el pelo», «voy a renovar mi armario», «me he comprado unos zapatos muy chulos», «iré al gimnasio», «ahora uso una nueva crema hidratante», «voy a empezar a cuidar mi alimentación»... Son tantas las cosas que hacemos día a día para sentirnos mejor, que si nos paramos a pensarlas puede que descubramos que nuestro objetivo diario es, en realidad, superar el día de la mejor manera posible. Todas estas cosas, por frívolas que parezcan, nos van ayudando a sentir bienestar, a estar más saludables.

Si está más que demostrado que la terapia de la risa aporta un gran número de beneficios, ¿por qué no buscamos diariamente momentos para reír, pero de verdad, de manera consciente? Es una cuestión que me gustaría os preguntaseis. ¿Tienes la respuesta?, ¿hoy has hecho algo para reír? Reflexiona, ¿cuánto tiempo hace que no te ríes la mar de a gusto? Es una pregunta que llevaba haciéndome mucho tiempo hasta que un día me dije: «Hoy no me he reído, voy a mirar algún vídeo de Mr. Bean», a mí me funcionó, pero puedes escoger cualquier otra cosa que te provoque una risa incontenida.

Según los especialistas, la salud de una persona se sostiene en tres patas, como un banco: está la salud física, la psíquica y la social, pues bien, la terapia de la risa, o la risoterapia como es más conocida, abarca todos estos ámbitos de una manera sencilla y práctica. Para quien no haya asistido nunca a una sesión, la risoterapia no es el club de la comedia, no es un experimento unidireccional en el que una persona llega, cuenta chistes y las demás se ríen, no, es mucho más. Es una experiencia viva en la que las emociones circulan de manera multidireccional entre quien dirige la sesión y todas aquellas que participan.

En lo físico, la risoterapia ejercita infinidad de músculos, los faciales y abdominales, y además, como se lleva a cabo con una serie de ejercicios, acabas moviendo todo el cuerpo. En lo psíquico, permite sacar todo aquello que nos ahoga, que nos impide seguir, compartes y conectas con gente que puede estar en la misma situación de tristeza, angustia o ansiedad que tú, disminuye la sensación de malestar emocional. Y en lo social, se genera una conexión muy especial dentro del grupo. La risa hace que tu cuerpo segregue una sustancia llamada «endorfina» que, desde mi humilde opinión, no sé qué aspecto tendrá esa sustancia, yo me la imagino redonda, blandita y de color naranja, pero tiene un poder y una fuerza espectaculares: corre por todo tu cuerpo y te hace sentir mucho mejor, más feliz, no sabes por qué, pero es algo así como «un chute de felicidad». La faceta social es más que evidente en la risoterapia, se practica en grupo, socializar es una parte imprescindible del ser humano, te permite conectar con la gente, es una excusa para salir de casa, quedar, compartir el tiempo y sobre todo desarrollarte como una persona más íntegra, más completa, más generosa.

La risa es salud, la risa es felicidad. Te animo a que al menos pruebes una vez, no tienes nada que perder y sí mucho que ganar. Abre tu mente, déjate llevar por una corriente de emociones mediante el juego, vuelve a ser un niño o una niña, sin preocupaciones, sin obligaciones, sin responsabilidades, hazlo porque «la risa es la única curva capaz de enderezarlo todo».

Elena Grande-Caballero Martín

asociación MUTI

La Escuela de Familia Cuidadoras y la publicación "Gente de Cuidao" son iniciativas de la Asociación MUTI.

El objetivo general de "MUTI espacio evolutivo" es trabajar por el desarrollo sostenible del mundo rural de una forma integral, participativa, donde no se excluya a nadie, y donde el sentido común, la cultura, la cooperación, el respeto al otro y al medio ambiente sean nuestras señas de identidad.

Si quieres participar en la Escuela de Familias Cuidadoras o colaborar con este y otros propósitos de la asociación, ponte en contacto con cualquier miembro de MUTI o cualquier persona participante de la escuela.