



Cuidándote: Herramientas poderosas para los cuidadores

USC
Leonard Davis
School of Gerontology
Family Caregiver Support Center

**¿Cuida a un familiar o amigo con una enfermedad crónica como el Parkinson o el Alzheimer?
¿O quién vive con los efectos de un derrame cerebral?**

Si cuida a una persona que vive en su hogar, en un hogar de ancianos o en otro estado, esta clase es para usted. Esta clase le permitirá cuidar más eficazmente a su ser querido y asegurarse de que usted también se cuide a sí mismo.

ESTA CLASE DE SEIS SEMANAS LE DARÁ LAS HERRAMIENTAS PARA:

- » Cuidarse a sí mismo
- » Tomar decisiones difíciles (pero importantes)
- » Ayudarle a reducir el estrés
- » Reducir la culpa, la ira y la depresión
- » Desarrollar habilidades de comunicación
- » Establecer metas y resolver problemas

PRÓXIMAS CLASES VIRTUALES

SE REQUIERE REGISTRO

Martes (presentado únicamente en español)

13 de septiembre - 18 de octubre de 2022

2:00-4:00 PM

Instructores: Alejandra Rojas & Erika Vasquez

Debe ser residente del condado de Los Ángeles

REGISTRARSE AHORA

or use this URL: <https://losangelescrc.usc.edu/powerful-tools/>