



Mejoremos  
la calidad de vida  
de las personas mayores  
y de sus cuidadores/as

## Contacta con nosotras

Profesionales responsables de servicio:

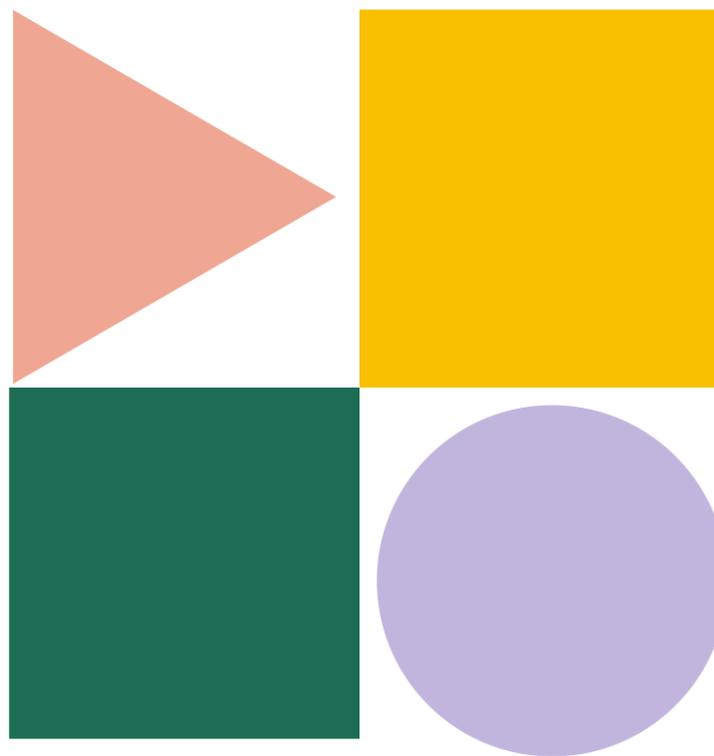
Carla Barros, Col. A-03351

Alba Nicolás, Col. A-03398

 684 34 17 12

 [quiencuida.z.psicara@gmail.com](mailto:quiencuida.z.psicara@gmail.com)

 [www.psicara.com](http://www.psicara.com)



# ¿Quién cuida a quien nos cuida?

Servicio de apoyo, orientación y  
atención psicológica a personas  
cuidadoras de personas  
mayores

 Zaragoza



## ASOCIACIÓN PSICARA

Entidad sin ánimo de lucro que nació con el objetivo de cubrir diferentes necesidades de carácter psicológico y social importantes para la población.

Cuenta con un equipo de 13 psicólogas y psicólogos con experiencia en diferentes ámbitos de la Psicología.

## ¿QUÉ OFRECEMOS?

- Favorecer el bienestar psicológico de las personas cuidadoras
- Promover la autonomía personal y funcional de las personas mayores.
- Potenciar habilidades psicológicas básicas para un buen funcionamiento en la vida cotidiana.
- Trabajar la gestión emocional, la resolución adecuada de conflictos y la toma de decisiones.
- Reducir el burnout o síndrome de estar quemado.

## SERVICIO GRATUITO

Financiado por el Gobierno de Aragón

## GRUPOS TERAPÉUTICOS

Programa de 2 a 4 sesiones impartido por profesionales de la psicología

## DISPONIBILIDAD DEL SERVICIO

Del 1 de septiembre al 31 de diciembre de 2022



**CUIDEMOS DE UN COLECTIVO INVISIBILIZADO, SILENCIADO Y DESCONOCIDO**

## Es para ti si...

### SI ERES CUIDADOR/A DE UNA PERSONA MAYOR

Si tienes a tu cargo el cuidado de una o más personas mayores o trabajas como cuidador/a formal (residencias, centros de día, etc.)

### SI SIENTES QUE YA NO PUEDES MÁS

Si te sientes cansado/a y tu bienestar psicológico se está viendo afectado. Cuando sentimos que algo en nuestra vida no va bien, es el momento de pedir ayuda.

### SI VIVES EN LA PROVINCIA DE ZARAGOZA

Tanto si eres cuidador/a formal como informal de una o varias personas mayores y perteneces a la provincia de Zaragoza.