

Acompañamiento familiar (Cuidar al cuidador)



Quien cuida también necesita ser cuidado.

No estás solo/a en este camino.

¿Qué es el acompañamiento al cuidador?

Es un espacio terapéutico y de contención emocional dirigido a familiares o personas que se encargan del cuidado de un ser querido.

A través de sesiones individuales o grupales, se brinda apoyo psicológico, herramientas de autocuidado y estrategias para manejar el desgaste físico y emocional que conlleva acompañar a otro.

¿Qué materiales y recursos se utilizan?

- Escucha activa y acompañamiento psicológico profesional
- Técnicas de manejo del estrés, ansiedad y fatiga emocional
- Herramientas de comunicación, límites sanos y gestión del tiempo
- Espacios de orientación sobre el proceso del familiar (duelo, envejecimiento, enfermedad, etc.)
- Enlace con otras terapias del equipo multidisciplinario si es necesario

¿Para qué está pensada esta sesión?

- Brindar contención emocional a cuidadores formales o informales
- Prevenir el síndrome del cuidador quemado (burnout)
- Fortalecer el bienestar mental y físico del cuidador
- Apoyar en la toma de decisiones, organización y límites saludables
- Validar las emociones y la experiencia del cuidado desde el respeto

¿Esta terapia es para ti?

- Si estás al cuidado de un familiar con una condición de salud o dependencia
- Te sientes cansado/a, abrumado/a o emocionalmente agotado/a
- Tienes sentimientos de culpa, frustración o soledad en tu rol como cuidador/a
- Necesitas herramientas para cuidar sin descuidarte
- Buscas un espacio donde puedas expresarte y sentirte acompañado/a

\$ 52.50

Precio Regular

*Duración de cada sesión: 1 hora

*Terapias exentas de IVA

**Tu bienestar importa.
¡Agenda tu cita!**

☎ 098 351 3216 / 098 795 7644

✉ terapiasintegrales@vivemas.com.ec

📍 Tumbaco, Quito – Club Vivemás

📷 [vivemasclub](#)

📘 Vivemás - Mi club, mi tiempo