



Stress-Busting Program for Family Caregivers™

Recupera la Tranquilidad: Programa para Cuidadores

**¿Cuidas a un ser querido con
Alzheimer o demencia?**

**Sabemos que puede ser un reto.
¡No estás solo!**

**Aprende técnicas de manejo del
estrés y estrategias de relajación**

**Maneja eficazmente el estrés en tu
vida como cuidador**



Detalles importantes:

- Totalmente gratis
- Dirigido a cuidadores de personas con demencia
- Programa de 9 semanas, 90 minutos por semana
- Grupos de hasta 8 personas
- Lugares convenientes: iglesias, hospitales y otros

*“Había llegado a un
punto muy bajo en mi
vida. Este programa
me salvó la vida”*

– Comentario de
participante

Distribuido por:



WELLMED
CHARITABLE FOUNDATION

Elaborado en:



**UT HEALTH
SCIENCE CENTER**
SAN ANTONIO

DEPARTAMENTO DE
SALUD

Para información o inscripción:

787-765-2929, ext. 4125

Omayra Encarnación Nova, oencarnacion@salud.pr.gov

www.caregiverstressbusters.org

