

# CUIDADANAS

por Fundación Mujeres

---



Web: [www.fundacionmujeres.es](http://www.fundacionmujeres.es)

Sede social: Calle Ponzano, 7, 4º, 28010 Madrid

Teléfono: 915 912 420

E-mail: [mujeres@fundacionmujeres.es](mailto:mujeres@fundacionmujeres.es)  
[comunicacion@fundacionmujeres.es](mailto:comunicacion@fundacionmujeres.es)

Facebook: [@fundaciónmujeres](https://www.facebook.com/fundacionmujeres)

Twitter: [@fmujeres](https://twitter.com/fmujeres)

## DESTINATARIOS/AS

- Mujeres cuidadoras, profesionales y ciudadanía en general.

## LUGARES DONDE SE DESARROLLA EN LA CIUDAD DE MADRID

- Sede de Fundación Mujeres en Madrid.

## FECHAS

- Desde 2011 y continúa en la actualidad.

## OBJETIVOS

- Mejorar la salud y la calidad de vida de las mujeres cuidadoras no profesionales en el ámbito familiar mediante la prestación de un servicio de apoyo integral.
- Informar, orientar, acompañar y difundir información actualizada sobre el Servicio de Apoyo Integral a Cuidadoras.

## DESCRIPCIÓN

*Cuidadanas* es un servicio gratuito de apoyo integral a cuidadoras que ofrece:

- Información y asesoramiento sobre dependencia y cuidados (Ley de Dependencia, recursos de apoyo existentes, requisitos y trámites para acceder a ellos, etc.).
- Actividades grupales para adquirir hábitos saludables, cuidados, gestión del tiempo, aprender a comunicar necesidades personales, manejar las emociones negativas y el estrés, negociar, compartir el cuidado, acercamiento al mercado laboral, participar en actividades culturales y sociales, aprender a usar las nuevas tecnologías, etc.
- Acompañamiento individualizado para reforzar el desarrollo de los objetivos que cada participante haya definido en relación con la mejora de su calidad de vida, la participación social o el acceso al mundo laboral, así como facilitar un mejor abordaje de los malestares y sobrecarga asociados al cuidado, de las situaciones de duelo, etc.

La página web de esta iniciativa:

- Es un espacio de difusión del Servicio de Apoyo Integral a Cuidadoras.
- Es una agenda virtual permanentemente actualizada que informa de las actividades que se llevan a cabo en cada territorio.
- Es un portal que ofrece asesoramiento on line dirigido a todas aquellas personas que deseen formular una sugerencia o consulta vinculada al Servicio.
- Es una web de divulgación de recursos, normativa y documentación de fácil acceso.

- Es una plataforma de acceso al voluntariado que quiera colaborar puntualmente para facilitar la participación de las cuidadoras en el Servicio.
- Es una herramienta interactiva que permitirá intercambiar información a través del fomento de redes sociales entre mujeres cuidadoras, profesionales y ciudadanía en general.
- Es un servicio de referencia en temas de autocuidado con enfoque de género.

CUIDADANAS es un servicio innovador que se está ofertando de manera experimental en cinco Comunidades Autónomas (Galicia, Asturias, Madrid, Andalucía y Extremadura).

#### **PRINCIPALES LOGROS**

- El servicio de apoyo integral para personas cuidadoras no profesionales en el ámbito familiar ha recibido a más de mil mujeres que han participado en acciones de empoderamiento personal para la mejora de su calidad de vida.

#### **PRINCIPALES DESAFÍOS**

- Presencia más potente en las redes para llegar a nuevos públicos.
- Continuar y mantener los entornos colaborativos y de sistemas de información para el apoyo integral a personas cuidadoras no profesionales en el ámbito familiar.