

## Programa de bienestar familiar

### ① Aprende a tu ritmo y desde casa

Podrás organizar tu tiempo de estudio en función de tus necesidades laborales y vitales, de una forma completamente flexible.

### ② Este programa es para ti si:

- » Quieres mejorar tus conocimientos en el cuidado de la salud, tu autonomía personal y tu autocuidado
- » Eres cuidador familiar y quieres mejorar tus conocimientos en cuidados básicos a personas dependientes
- » Eres cuidador profesional y sientes la necesidad de unas mejores bases de autoconocimiento para realizar mejor tu labor
- » Eres cuidador y quieres tener una formación continua, práctica y económica
- » Quieres regalar formación para el cuidado integral de la salud
- » Eres un cuidador y por falta de tiempo no puedes asistir a clases
- » Eres empresario y te preocupas por la salud y bienestar de las familias de tus trabajadores

### ③ Sabemos lo que necesitas

Detectamos qué necesitas para desempeñar tu tarea de cuidador en las mejores condiciones posibles.

### ④ Siempre con apoyo

Desde el primer momento tendrás a tu disposición un tutor para guiarte en tu aprendizaje y solventar cualquier duda que pueda surgirte.

### ⑤ Una empresa al servicio del cuidador

SUPER Cuidadores está especializada en la formación online. Su metodología, de probada eficacia, potencia la participación del alumno y la educación personalizada.

---

## OBJETIVOS

Con este programa aprenderás a:

- » Prevenir los riesgos o amenazas de vulneración de niños y adolescentes
- » Fortalecer con las familias y comunidades las capacidades para promover su desarrollo
- » Fortalecer los vínculos de cuidado mutuo
- » Promover la seguridad alimentaria y nutricional en el desarrollo de la primera infancia, los niños y niñas y adolescente y la familia
- » Garantizar la prevención de enfermedades típicas de la edad escolar



## Programa de bienestar familiar

### CERTIFICADO ACREDITATIVO

Las personas que realicen este programa recibirán un certificado acreditativo de SUPERCUIDADORES, avalado por la UNIR, la Universidad Internacional de la Rioja.

UNIVERSIDAD  
INTERNACIONAL  
DE LA RIOJA

**unir**

**super**cuidadores

La Universidad Internacional de la Rioja

A través de su empresa **SUPERCUIDADORES** que tiene entre sus objetivos:

Formar y proporcionar servicios a los cuidadores familiares y profesionales, así como a empresas e instituciones que tienen personas mayores y dependientes a su cargo

CERTIFICA que:

***Nombre de la persona***

Con DNI [REDACTED] ha participado en la acción formativa sobre:

***Programa de bienestar familiar***

Cursada en el mes de [REDACTED] de 2018 y de [REDACTED] horas de duración

Y para que conste a los efectos oportunos, firma el presente certificado en Madrid, a [REDACTED] de 2018

El Consejero Delegado de SUPERCUIDADORES



El presente Título Propio no tiene carácter oficial, de acuerdo con lo establecido en el artículo 34.1 de la Ley Orgánica 6/2001, de 21 de diciembre, de Universidades, modificada por Ley Orgánica 4/2007, de 12 de abril.

## Programa de bienestar familiar

### CONTENIDOS

#### 1. Masterclass: ¿Qué espera el cuidador de la familia?

- » ¿Sabes las cualidades que debe poseer el cuidador? Aprende cuáles son, descubre qué espera el cuidador de la familia y la importancia de una buena comunicación.

#### 2. Masterclass: ¿Qué son los programas de Respiro Familiar?

- » Esta masterclass ayudará a comprender la naturaleza de los programas de respiro, así como a poder seleccionar aquellos que más se adecuen a las necesidades de los usuarios del mismo. Por otro lado, aprenderemos a desarrollar nuestro propio programa de respiro familiar.

#### 3. Masterclass: Adultos y Adolescentes, ¿cómo entenderse?

En esta sesión vamos a explicar el momento vital por el que pasa el adolescente. Momento en el que deja de admirar a sus padres, para ser crítico con ellos. Los padres se caen del pedestal y son sustituidos por sus iguales, con quienes ahora se identifican.

#### 4. Masterclass: Cómo afrontar el duelo

- » Te explicamos qué momentos y estados de ánimo atraviesa un cuidador que ha perdido a un ser querido. Queremos darte las estrategias para afrontar este periodo de duelo en mejores condiciones, pasando de la pérdida a la superación.

#### 5. Masterclass: Cómo cuidar a un bebé

- » Los bebés no nacen con un pequeño libro de instrucciones debajo del brazo. Es por ello que se requieren a veces una serie de consejos prácticos que nos ayuden a superar las pequeñas metas que nos supone comenzar a convivir con un bebé.

#### 6. Masterclass: Cómo mejorar la relación entre cuidador y la persona en situación de dependencia

- » En esta masterclass, elaborada en colaboración con la Fundación Pílares para la autonomía personal, se analizan cuestiones que nos ayudan a dimensionar adecuadamente la función de cuidados y a tomar decisiones al respecto. Se abordan también algunos principios y elementos del modelo AICP que está demostrado mejoran la relación de ayuda y el bienestar tanto de la persona cuidadora como de quien recibe los cuidados.

#### 7. Masterclass: Cómo organizar los medicamentos en casa

- » Conoce todo lo que tienes que tener en el botiquín en caso de una urgencia doméstica. Aprende los productos que debes incluir, dónde colocarlo y el material de curas de mayor utilidad.

#### 8. Masterclass: Conflictos Familiares. ¿Cómo actuar cuando la pérdida nos distancia?

- » Adaptarse a los cambios que acompañan la progresiva dependencia de un miembro de la familia tiene ciertas dificultades. Es imprescindible contar con el aporte de todos pero en ocasiones conciliar posiciones parece inalcanzable. Es necesario un facilitador de la comunicación, que genere un espacio en el que se pueda llegar a acuerdos.

## Programa de bienestar familiar

### 9. Masterclass: Conflictos Familiares. Un diagnóstico que nos afecta a todos

- » Hay ciertas enfermedades que afectan no solo a la persona que las padece, sino a todo su entorno vital. Su evolución conllevará cambios que exigen adaptarse a nuevas realidades y todos deben implicarse en ello y no siempre es fácil. Por ello, la mediación puede ser un espacio donde planificar y llegar a acuerdos.

### 10. Masterclass: Consejos para futuras mamás

- » La masterclass Consejos para futuras mamás creada en colaboración con ASISA/ASISER, pretende crear un espacio de conocimiento global sobre los cambios que ocurren durante el embarazo, el parto y el postparto. Así lograremos que las futuras madres puedan estar ubicadas y preparadas en cualquier momento del proceso. El saber le quita incertidumbre y le da seguridad.

### 11. Masterclass: Cuando las diferencias generacionales lo hacen más difícil

- » El tiempo transforma a las personas. Sin darnos cuenta, la realidad va cambiando y de pronto nos cuesta aceptarla. Ya no es lo que era, no podemos esperar lo que esperábamos. Nosotros también tenemos que cambiar. Hacer un alto en el camino, tomar conciencia, reconocer, siempre vale la pena. Por todo esto, es muy importante reflexionar sobre los cambios naturales que son consecuencia del paso inexorable del tiempo, sentir que compartimos la realidad con otros y elaborar nuevas maneras de afrontarlo.

### 12. Masterclass: Construimos la realidad con la comunicación

- » Conoce las diferentes formas en que nos comunicamos, consciente o inconscientemente; de emociones y de cómo esto influye en la construcción de nuestra realidad. Aprenderemos también a tomar conciencia sobre nuestra forma de relacionarnos y a introducir pequeños cambios que nos ayuden a comunicarnos de forma más eficaz.

### 13. Masterclass: Cuidar a través de un servicio de Telemonitorización

- » Esta masterclass trata sobre cuidados en Centros Sociosanitarios a través de un Servicio de Telemonitorización; veremos cómo funciona y se implementa un Servicio de Telemonitorización. Es básico para el personal sanitario estar formado en las últimas tecnologías, cuya implantación está siendo universal, y de un modo cada vez más acelerado.

### 14. Masterclass: Cuidar al cuidador

- » El cuidador podrá adquirir estrategias para conocer mejor sus necesidades y para vencer las barreras que le impiden satisfacerlas. Vanessa Narváez, psicóloga, nos aporta pautas prácticas y realistas que puedan adaptarse al día a día del cuidador.

### 15. Masterclass: El reparto del cuidado de un mayor dependiente en la familia

- » Te explicamos la forma más adecuada de tratar el proceso de repartir el cuidado de un dependiente en la familia para minimizar el riesgo de conflicto intrafamiliar. Aprenderás las técnicas de comunicación asertiva, constructiva y eficaz con multitud de ejemplos del día a día.

### 16. Masterclass: Gestión emocional en familia

- » Masterclass donde vamos a abordar las emociones que las madres y los padres tenemos y sufrimos a lo largo de todo el proceso educativo de nuestros hijos e hijas.

## Programa de bienestar familiar

### 17. Masterclass: La actitud de servicio como nuestro mejor estimulante

- » En esta masterclass vamos a establecer las bases fundamentales para poder desarrollar al máximo nuestro autoconocimiento.

### 18. Masterclass: La Conciliación, en general, y de los Cuidadores, en particular

- » Esta masterclass pretende abordar el tema de la conciliación de la vida personal y laboral ("Work life balance") y está especialmente dirigido al colectivo de cuidadores, sin perder una visión más generalista para cualquier persona interesada en este tema, de mucha actualidad. Después de exponer unos conceptos globales y teóricos, se profundizará en una visión práctica del tema, con la posibilidad de responder (al final de la exposición) a preguntas de la audiencia.

### 19. Masterclass: La creatividad en la familia

- » Ser padre y madre es la profesión más creativa que existe, por lo tanto es importante que desarrollemos en nuestros hijos e hijas la creatividad como una parte fundamental del proceso educativo.

### 20. Masterclass: La familia y la escuela

- » En esta masterclass se estudiará la aportación de la familia en el entorno educativo. Es muy importante que se produzca una inclusión en la escuela por parte de la familia, y que ésta vea que puede aportar un mayor partido en la educación de sus hijos e hijas.

### 21. Masterclass: Método Montessori en casa

- » El interés por método Montessori no deja de crecer con el paso de los años, y es que sus resultados el avalan. Despierta cada vez más respeto y aceptación entre las familias y los profesionales de la educación. Esto es debido principalmente a los pilares del método: el respeto al niño y su capacidad de aprender, dándoles oportunidades para experimentar. En esta Masterclass se pretende mostrar ideas para convertir un pequeño espacio (su dormitorio o su aula) en un espacio Montessori, guiando al niño en sus experiencias.

### 22. Masterclass: Primeros Auxilios

- » Esta masterclass aborda conocimientos que todo cuidador debería conocer. Describiremos las primeras actuaciones que debemos llevar a cabo en varias situaciones de emergencia, como los atragantamientos, quemaduras, intoxicaciones, caídas o parada cardíaca. También se describirán los circuitos de activación de los servicios de emergencias y qué información debemos aportar cuando nos comunicamos con ellos.

### 23. Masterclass: programas de ocio y tiempo libre para mayores

- » Gracias a esta masterclass conseguirá ayudar a la persona mayor a realizar actividades y ejercicios de mantenimiento y entrenamiento psicológico, rehabilitador y ocupacional, contemplando y proporcionando la motivación y la preparación emocional para favorecer la colaboración y la disposición de las personas mayores a través de: El estado de salud. El nivel de motivación. La evolución de las personas mayores.

## Programa de bienestar familiar

### 24. Masterclass: Secretos de los mejores padres: la autoridad positiva

- » Es importante como padres y madres que nos planteemos el modelo educativo que deseamos en la educación de nuestros hijos e hijas y, en consecuencia, tener presente objetivos y cómo conseguirlos. A veces el uso demasiado presente de las correcciones favorece situaciones difíciles de resolver. Algunas pautas pueden ayudar a ser más eficaces en las relaciones familiares.

### 25. Masterclass: El reto de ser padres

- » Esta primera se basa en experiencias reales que las familias plantean en las Escuelas de madres y padres que realiza [conciliatecuidando.es](http://conciliatecuidando.es) en los centros educativos. El reto de ser padres es una masterclass que tratará sobre la situación actual de las familias y como la educación de los hijos e hijas se convierte en un reto. Abordaremos los distintos estilos educativos y los principios educativos.