



**28 Febrero**  
Día Mundial  
de las  
Enfermedades  
Raras



**ASOCIACION DE  
ENFERMEDADES RARAS  
Y  
DISCAPACIDAD  
PANIDE**



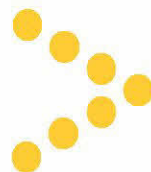
Avda. Cádiz, 42 Conjunto Galicia Edf- Lugo B - 18006  
GRANADA



**958 126 176 - 686 43 18 28**  
**secretaria@panide.com**

[https://Facebook.com/Asociacion-De-Enfermedades-Raras-Y-Discapacidad\\_Panide](https://Facebook.com/Asociacion-De-Enfermedades-Raras-Y-Discapacidad_Panide)

## **GRUPO DE AUTOAYUDA PARA FAMILIAS CON HIJOS E HIJAS CON ENFERMEDADES RARAS Y /O**



Un grupo de ayuda mutua (GAM) es un espacio compartido por personas que tienen el mismo problema o dificultad y se reúnen para mejorar su situación y superar un problema común a en sus miembros.



En este caso la situación es la SALUD y/o DISCAPACIDAD de sus hijos y el problema común son las consecuencias que viven las familias derivados de tener un miembro enfermo.

### **OBJETIVOS**

- Compartir experiencias
- Verbalizar malestar, inquietudes, angustias....
- Identificar sentimientos, dar y recibir apoyo
- Resolver problemas
- Mejorar la autoestima
- Encontrar y mejorar las relaciones sociales
- Sentirse escuchado en un ambiente de confidencialidad sin ser juzgado
- Desarrollar actitudes positivas ante la situación
- Buscar soluciones compartidas

## TEMATICAS A TRABAJAR EN EL GRUPO:

- ¿ QUE ES UN GRUPO DE AUTOAYUDA?
- FORMANDO EL GRUPO
- QUE NOS INTERESA
- QUE PODEMOS APORTAR
- EDUCACIÓN Y DISCAPACIDAD
- SALUD Y DISCAPACIDAD
- EL DÍA A DÍA- CONTROL DE ESTRES
- GESTIÓN DEL TIEMPO
- LOS COMENTARIOS DE LA FAMILIA Y ALREDEDORES
- REDES DE APOYO
- SEXUALIDAD
- EL MATRIMONIO O LA PAREJA
- EL FUTURO
- TEMATICAS LIBRES

## DIAS DE REALIZACIÓN:

MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO
16 y 30	6 y 20	4 y 18	1, 15 y 29	13 y 27



Somos familias que acogemos a otras familias

## HORARIOS, LUGAR DE REALIZACIÓN Y METODOLOGÍA:

- **Miércoles alternos de 5:30 a 7:30**
- **El grupo se reunirá en la secretaria de PANIDE**
- **La dinamizadora del grupo será una experta en inteligencia emocional.**

Este grupo es gratuito para las familias que lo necesiten y pueden traer a los chicos y chicas, ya que se habilitara un servicio de "guardería".