El 28 de abril se celebra en todo el mundo el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo.

El **Comité de Seguridad y Salud de Cáritas Madrid vuelve a proponeros este año en su II Semana por la salud y seguridad una** serie de sesiones formativas y unas "píldoras diarias" de aprendizaje, para que asumamos el compromiso mutuo del cuidado personal y de unos hacia los otros.

Este año queremos centrar las sesiones en la **salud mental** de las personas trabajadoras y voluntarias de Cáritas Madrid, las personas que acompañamos, nuestras familias…

Todas las sesiones estarán abiertas a todos los agentes de Cáritas, para inscribiros deberéis mandar un correo electrónico a Gema García Cárcamo gema.garcia@practicas.caritasmadrid.org. Dado que hay limitación de asistentes, la asistencia será por orden de inscripción. Recibiréis confirmación de presencia.

Cáritas
Diocesana de Madrid

.Lunes 24 De 10:00 a 12:00

Cuidando los espacios

Siro López

Especializado en creatividad, espacios educativos y comunicación. Conjuga la pintura, el diseño, la fotografía, el mimo y las artes escénicas

Nos despertará nuestra creatividad y sacaremos ideas para cuidar nuestros espacios del día a día tan importante para tener una acogida cálida.

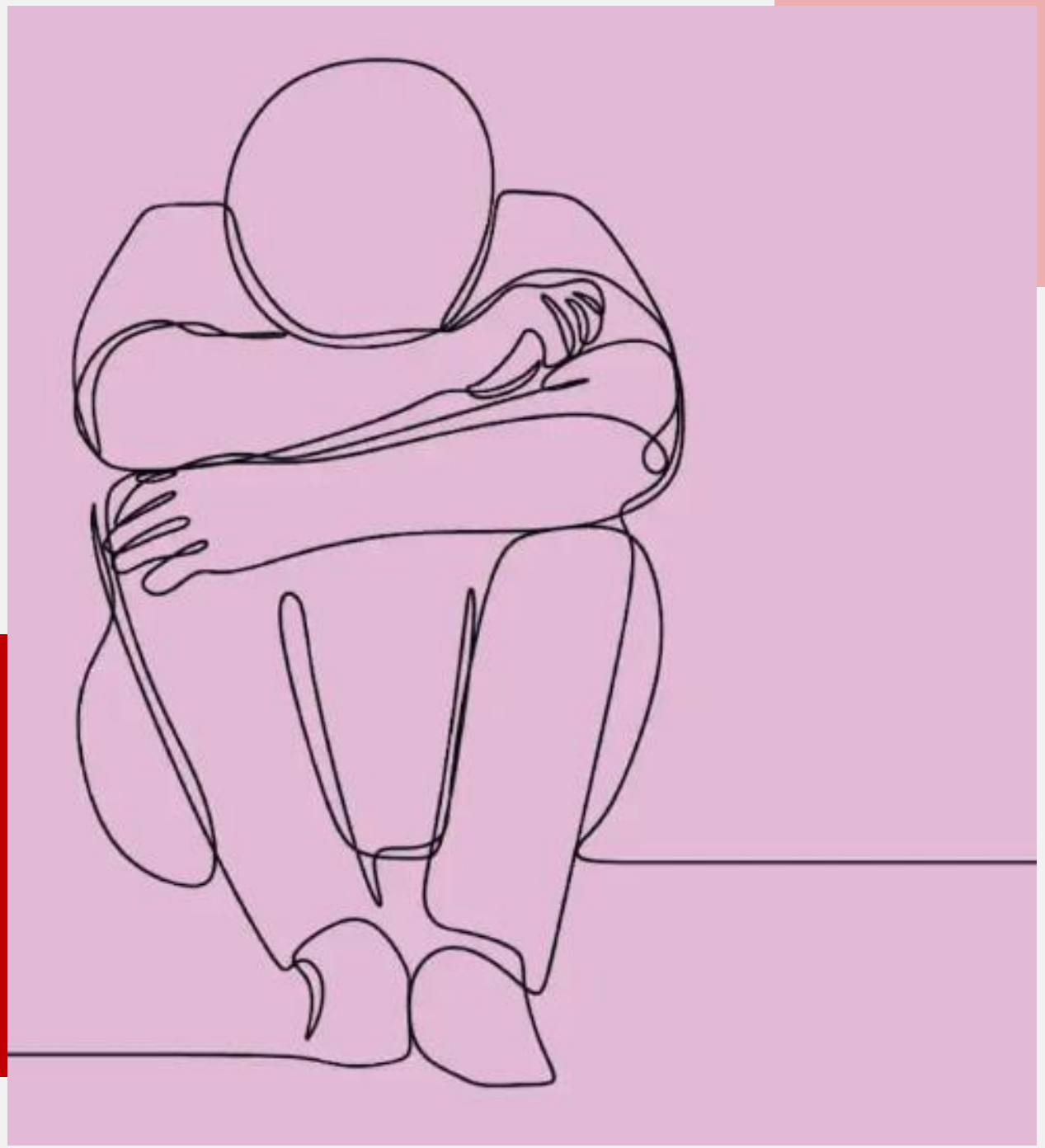
.Martes 25 De 11:30 a 13:30

Repara

Lidia Troya

- Lidia es el primer rostro que se encuentran cuando llaman al timbre o la voz que escuchan al descolgar el teléfono. Responsable de primera acogida y coordinadora de atención en Repara

- Conociendo Repara
- Abuso desde la voz de las víctimas (espiritual, familiar)
- Cultura del encuentro: por un entorno seguro



.Miércoles 26

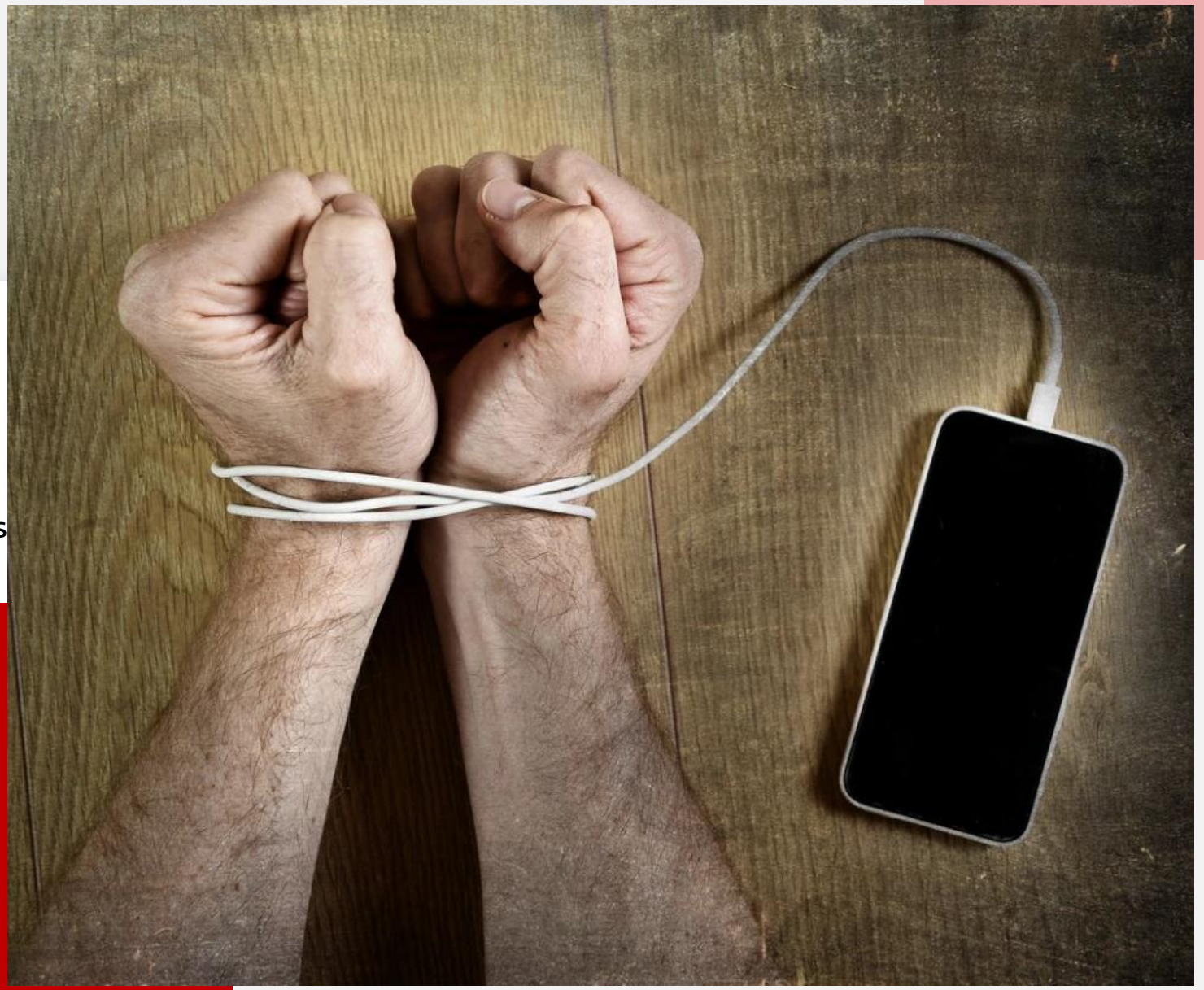
De 11:30 a 14:00

Salud digital

Guillermo Cánovas

Director durante doce años del Centro de Seguridad en Internet para los menores en España. Director del Observatorio para la Promoción del Uso Saludable de la Tecnología –EducaLIKE

La **SALUD DIGITAL** implica desde el trabajo sobre su reputación digital y el establecimiento de formas de relación saludables en internet, hasta los problemas derivados del exceso de información: cómo encontrar lo que necesito en Google y cómo verificarlo. Desde la utilización correcta de Whastapp hasta cómo manejar la obsesión por los ME GUSTA en Instagram”



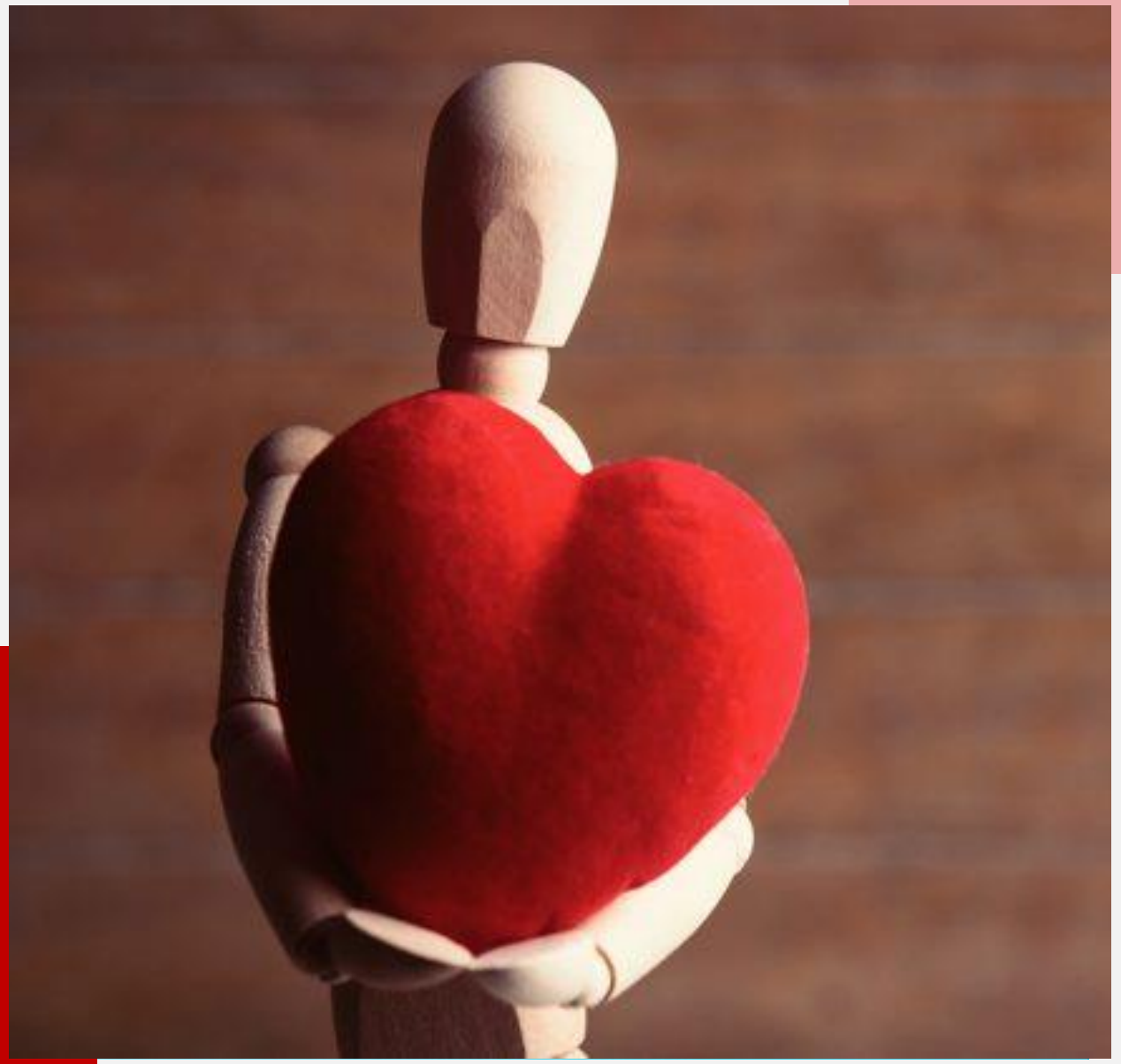
.Jueves 27 De 10:00 a 11:30

Miguel Riutort

Cultivar la compasión, el arte de aliviar el sufrimiento

Miguel es voluntario en Cáritas, formador en mindfulness e instructor formado en la Universidad de Stanford en el cultivo de la compasión

Practicar la meditación con personas sin hogar, escuchándoles con atención plena , cultivando la compasión, en un encuentro de igual a igual, para que puedan sentirse acompañadas en lugar de abandonadas.



.Jueves 27 De 17:00 a 19:00

Resiliencia: asenté mi casa sobre roca

Ana Berástegui

Doctora en Psicología y directora del Instituto Universitario de la Familia de la Universidad Pontificia Comillas

Su campo de investigación ha sido la familia en contextos de vulnerabilidad social

Nos descubrirá los secretos de la resiliencia y cuán necesaria es, y cada día más, en nuestro día a día

.Viernes 28 De 10:00 a 12:00

El deporte como herramienta de inclusion social

Eire García

Eire ha sido durante 13 años directora de comunicación de Movistar Estudiantes con una sensibilidad especial hacia las personas con discapacidad y en situación de vulnerabilidad social.

"Pertenecer a una sociedad deportiva quiere decir rechazar toda forma de egoísmo y de aislamiento, es la ocasión para encontrarse y estar con los demás, para ayudarse mutuamente, para competir en la estima recíproca y crecer en la fraternidad."

Papa Francisco

.Resumiendo

abril

lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado	domingo
24 Cuidando los espacios De 9:00 a 11:00	25 Repara De 11:30 a 13:30	26 Salud Digital De 11:30 a 14:00	27 Autocuidado De 10:00 a 11:30 Resiliencia De 17:00 a 19:00	28 Deporte para la inclusión social De 10:00 a 12:00	29	30

.contamos contigo

Cáritas
Diocesana de Madrid