

# Gente de cuidado

Edita: Área de familia de Cáritas Diocesana de Canarias

Revista cuarto trimestre de 2015 NÚMERO: 07

## Sumario

	pag.
<b>Reportaje.</b> Herramientas para fomentar la integración de los discapacitados .....	2-3
<b>Testimonio.</b> Felisa, un homenaje a doce años de acompañamiento .....	4-5
<b>Es noticia.</b> .....	6
<b>De cuidador a cuidador.</b> El vacío por la marcha de un ser querido .....	6
<b>Entrevista.</b> Natalia, enfermera de enlace en el Centro de Salud de San José .....	7
<b>Para ver.</b> Siempre Alice .....	8

## Editorial

En esta ocasión, queremos utilizar este editorial para animarles a que sean parte activa de esta revista.

Supongo que se acaban de hacer la pregunta que todos nos hicimos al entrar a colaborar en esta publicación ¿Y qué se yo de periodismo?

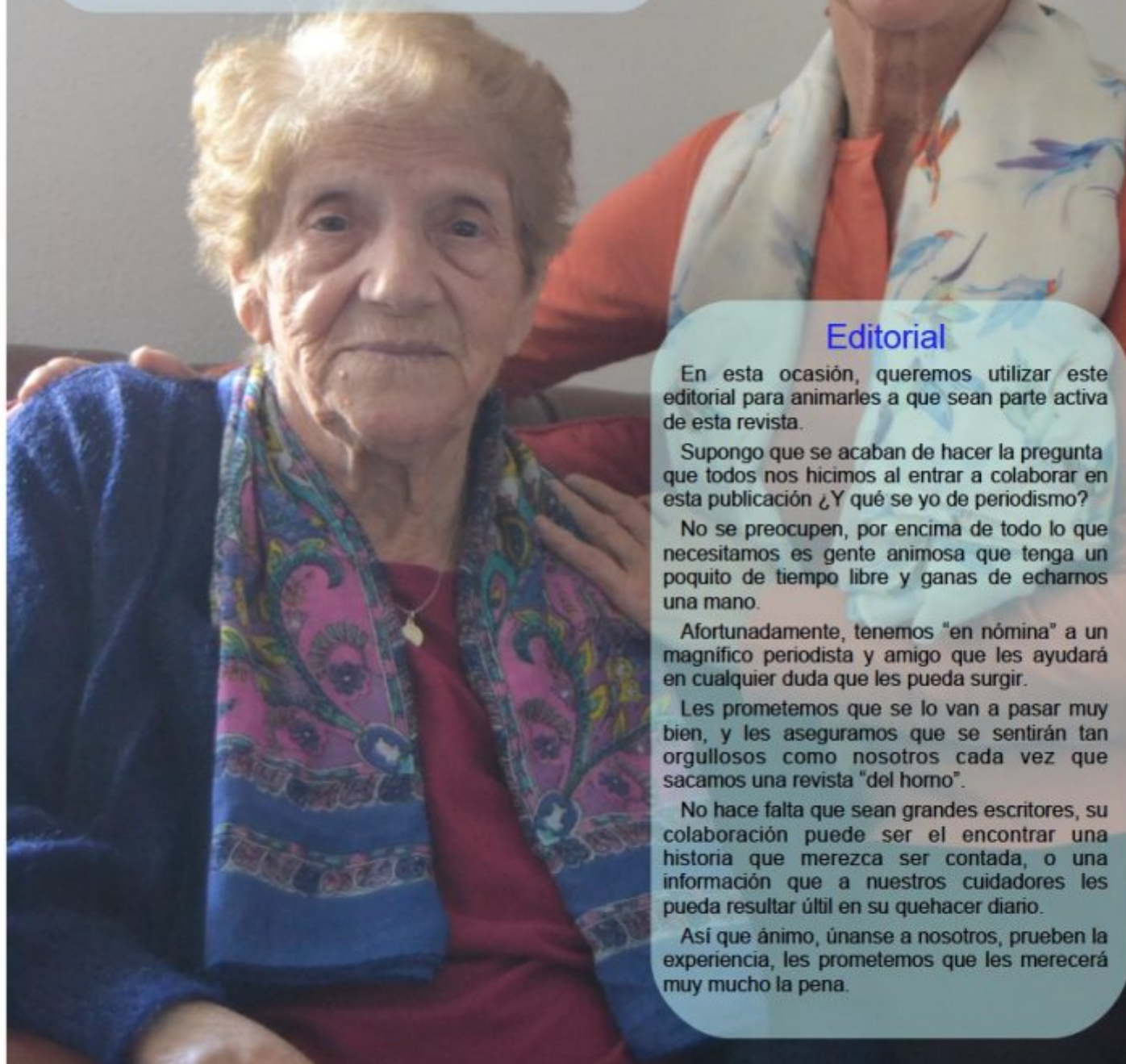
No se preocupen, por encima de todo lo que necesitamos es gente animosa que tenga un poquito de tiempo libre y ganas de echarnos una mano.

Afortunadamente, tenemos "en nómina" a un magnífico periodista y amigo que les ayudará en cualquier duda que les pueda surgir.

Les prometemos que se lo van a pasar muy bien, y les aseguramos que se sentirán tan orgullosos como nosotros cada vez que sacamos una revista "del homo".

No hace falta que sean grandes escritores, su colaboración puede ser el encontrar una historia que merezca ser contada, o una información que a nuestros cuidadores les pueda resultar útil en su quehacer diario.

Así que ánimo, únense a nosotros, prueben la experiencia, les prometemos que les merecerá muy mucho la pena.







## Guía práctica de acceso a las ayudas y prestaciones

■ Tengo una discapacidad y quiero tener acceso a algún tipo de ayudas ¿Qué hago?. Esta es una de las preguntas más frecuentes que nos hacemos después de aceptar que tenemos una desventaja física o psíquica para realizar determinadas tareas o funciones

en nuestra vida diaria. ¿Qué pasos hay que dar para acceder a la amplia gama de servicios que las administraciones y las ONG ponen a nuestra disposición para garantizar los derechos que nos ayuden a ser ciudadanos en igualdad de condiciones.

### Reconocimiento, declaración y calificación del Grado de Discapacidad

**¿Dónde se solicita?**  
Dir. Gral. de Políticas Sociales e Inmigración  
C/Tomás Morales, 122 Planta Baja  
Las Palmas de G.C.  
Tfno: 012  
<https://sede.gobcan.es/sede/tramites/1978#>

**¿Quién puede solicitarlo?**  
 Toda persona que sufra cualquier tipo de discapacidad física, psíquica o sensorial. Especialmente recomendado si la discapacidad es igual o superior al 33%

### Solicitud de la prestación no contributiva por invalidez PNC

**¿Dónde se solicita?**  
Dir. Gral. de Políticas Sociales e Inmigración  
C/Tomás Morales, 122 Planta Baja  
Las Palmas de G.C.  
Tfno: 012  
<https://sede.gobcan.es/sede/tramites/1978#>

**Requisitos para solicitarla**  
- Ingresar menos de 4866,40 € anuales (Consultar esta cantidad caso de convivir con alguien)  
- Tener más de 18 años y menos de 65  
- Haber residido en territorio español cinco años consecutivos e inmediatamente anteriores a la fecha de la solicitud

Aquellas familias con un hijo a cargo con un grado de minusvalía igual o superior al 65% tendrán derecho a cobrar la prestación familiar. Esta última se podrá continuar recibiendo durante los primeros cuatro años de permanencia en un trabajo remunerado

**Se recomienda tramitar el Reconocimiento del Grado de Discapacidad y la PNC simultáneamente**

### Ventajas fiscales

#### IRPF

- Reducciones sobre los rendimientos netos del trabajo
  - Reducciones en la base imponible en las aportaciones realizadas a Planes de Pensiones
- Exención de las prestaciones por desempleo al pasar de ser trabajador por cuenta ajena a autónomo

#### Adquisición o reparación de artículos encaminados a paliar o reducir la discapacidad

La compra-reparación de sillas de ruedas, prótesis, órtesis e implantes internos tendrán una reducción sobre el tipo impositivo establecido

#### Impuestos

- Sobre el Patrimonio: mínimos exentos y otras bonificaciones.
- Sucesiones y Donaciones, Transmisiones Patrimoniales y Actos Jurídicos documentados en la compra de la vivienda de residencia: Importantes reducciones sobre los tipos establecidos.
- Movilidad y Transporte: Exentos del pago del impuesto de matriculación. Descuento en la renovación del permiso de circulación si ésta se produce en un período inferior al habitual. Exentos de abonar el impuesto de vehículos de tracción mecánica



## Subvenciones y Ayudas

### Movilidad y Accesibilidad

- En la compra y reparación de sillas de ruedas
  - En la compra y adaptación de vehículos, además del acceso a tarjetas de estacionamiento reservado y plazas exclusivas cerca de su residencia, trabajo o lugar de estudios
  - En la compra de ordenadores y adaptación al acceso de los mismos
- Derecho a subsidios de movilidad y compensación por gastos relacionados con el transporte
- Tarjetas especiales en el transporte público urbano
  - Ayudas para el transporte en taxi en casos de problemas muy graves de movilidad
- Existen todo tipo de ayudas para la eliminación de barreras arquitectónicas en el ámbito del domicilio habitual
- Las propuestas de personas discapacitadas solo necesitarán mayoría simple para ser aprobadas en las juntas de vecinos

### Prestaciones Asistenciales

- Ayudas para la asistencia farmacéutica y sanitaria
- Ayudas económicas para el transporte a los lugares de rehabilitación o recuperación profesional
- Acceso a centros de atención temprana, a programas de respiro familiar, de tratamientos concretos y especializados en diversos centros residenciales
- Acceso a servicios de teleasistencia y ayudas a domicilio para la atención personal y doméstica
- Acceso al cupo de reserva en viviendas de protección oficial, así como una valoración especial para la compra o el alquiler de la misma

Para ayudas de carácter fiscal o económico, acudir a:  
Agencia Tributaria ([www.aet.es](http://www.aet.es))

Seguridad Social ([www.seg-social.es](http://www.seg-social.es))

IMSERSO ([www.seg-social.es/imserso](http://www.seg-social.es/imserso))

Para ayudas relacionadas con la movilidad y el transporte, acudir a:

DGT ([www.dgt.es](http://www.dgt.es))

Ayuntamiento de su localidad

### Empleo

- Ayudas a empresas que contraten a discapacitados como trabajadores por cuenta ajena
- Subvenciones a fondo perdido y reducciones en las cuotas de la S.S. para aquellas personas con cualquier tipo de discapacidad que se constituyan en trabajadores por cuenta propia o autónomos
- Posibilidad de la jubilación anticipada, sin reducción en la pensión, para personas con una discapacidad superior al 65%, sean autónomos o trabajadores por cuenta propia o ajena
  - Reserva del 5% de los puestos de trabajo en la administración pública
  - Reserva de las empresas del 2% de su volumen para discapacitados
- Derecho a la reducción en su jornada de trabajo, e incluso excedencia, para personas con un familiar discapacitado a su cargo
- La paternidad de un hijo discapacitado, así como la adopción o la acogida de un menor discapacitado, tendrán derecho a un permiso de 18 semanas

### Educación

- Todas las guarderías, colegios e institutos cuentan con plazas reservadas para personas con discapacidad. El acceso a dichas plazas se hará tras una baremación de la discapacidad, sea del niño o de sus padres
- Becas de acceso a cualquier centro de enseñanza, a libros, comedores, etc.
  - Reserva de plazas en la universidad pública, exención de las tasas de matriculación y acceso a habitaciones adaptadas en los colegios mayores y residencias.

### Otras Ayudas

- Derecho a la protección jurídica en caso de discriminación.
  - Rebajas en asuntos legales varios
- Servicio gratuito de recogida de enseres y muebles en el domicilio
  - Préstamo con envío a domicilio en las bibliotecas públicas
- Sinfín de descuentos relacionados con el ocio: Cines, parques temáticos, teatros, etc.





## Testimonio: Felisa, un homenaje a doce años de acompañamiento

### La decana del Servicio de Acompañamiento del Proyecto de Apoyo Familiar

■ Hola, me llamo Felisa, tengo 89 años, vivo en Santa María de Guía y les voy a relatar mi vida y mis 12 primaveras con Cáritas.

Así se presenta y empieza este homenaje a esta gran mujer que representa todos los valores y sentido de nuestra misión como voluntarios que acompañamos a personas que están en situación de soledad o dependencia.



Felisa es la persona que más tiempo lleva disfrutando de los servicios de acompañamiento que ofrece el Proyecto de Apoyo Familiar por parte del Voluntariado de Cáritas Diocesana de Canaria. Ha recibido durante estos doce años, dos tipos de acompañamiento, primero a su hermana, para que ella tuviera un respiro familiar porque era la cuidadora principal y segundo a ella directamente cuando esta falleció.

Es un honor poder celebrar en esta revista, a través de su relato, la historia de todos los años en que los proyectos de Apoyo Familiar de Cáritas Diocesana de Canarias llevan haciendo acompañamiento a muchas personas tan especiales como ella. Desde que nos enteramos de su efeméride en el proyecto, no dudamos ni un momento que había que celebrarlo y contarlo.

*“Van a venir de Cáritas a ayudarte, ellos te conocen....”*

#### Los inicios del acompañamiento.

Me enteré que existía un proyecto de apoyo familiar gracias a Ciana, una persona que me ayudaba con las labores del hogar y que, casualmente, era voluntaria y encargada de hacer un estudio de la realidad, dando así los primeros pasos del proyecto arciprestal de apoyo familiar de Gáldar.

Puso en conocimiento mi caso y me comentó la posibilidad de que me acompañara una persona voluntaria, para ayudarme con el cuidado de mi hermana que se encontraba malita en ese momento. Ciana se lo comentó a Julia, la voluntaria que lleva más de 12 años conmigo y me dijo: “Van a venir de Cáritas a ayudarte, ellos te conocen...” Me lo dijo tan natural que yo me quedé tranquila. “Mira, que van a hacer apoyo familiar”.

Al principio era yo la cuidadora y me venían a dar respiro a mí, sacaban a mi hermana en una silla de ruedas y le daban una vuelta por la calle. Julia al principio vino a acompañar a mi hermana, pero cuándo esta falleció, se quedó conmigo porque necesitaba en esos momentos el acompañamiento y ya era parte de mi familia. Lleva conmigo desde que se inició el proyecto, excepto un año, yo creo que son por lo menos 12 años. Al principio no nos conocíamos de nada, la

*“En mi pueblo no uso la silla de ruedas porque soy muy coqueta”*

verdad, pero es que ahora le tengo un montón de cariño y confío mucho en ella, es como si fuera de mi familia.

#### Nuestras actividades

Las actividades que hago con Julia cuando viene a verme a casa una vez en semana principalmente es hablar y recordar mucho a todos mis familiares fallecidos, me encanta acordarme de mi madre, mi padre y mis hermanos, y lo hacemos juntas. Pero también depende del momento, lo que nos vaya surgiendo, vamos haciendo.

#### Mi salud

Yo había padecido mucho con el cuidado de mi hermana, y después de eso he tenido muchos dolores por la mala circulación en las piernas e incluso tengo que utilizar la silla de ruedas para salir, sólo a Las Palmas, que en mi pueblo no me gusta porque soy muy coqueta y no me gusta que me vean así.

Gracias a Dios que tengo un médico de cabecera Don Ángel Julio Santana que es geriatra—y me atiende muy bien.—Sólo le pido que no me ponga mala.

#### Mi vida diaria

En estos momentos no hago sola casi nada



**"Sola, siempre tengo  
a alguien que me acompaña"**

porque tengo unos dolores terribles en la espalda y en todo mi cuerpo. Cuando me

despierto, me ayudan a vestirme porque no puedo y a tomarme la medicina. Viene una chica del ayuntamiento para ayudarme a bañarme y a limpiar. También tengo a otra chica (Yoselin) que me hace la comida y me acompaña durante todo el día. Esta chica es la mejor del mundo, me ayuda durante todo el día a sostenerme y sentirme segura al moverme. Me gusta ver la tele, rezar el rosario todos los días y Don Higinio el cura viene a darme los sacramentos.

Yo casi nunca estoy sola, siempre tengo gente que me acompañan. Por la noche se queda Yoselin, ella me cuenta las cosas como si fuera su hermana o su abuela, me saca para afuera, para coger solito en la espalda. Ya no tengo ningún hermano, tenía 6 hermanos, me acuerdo un montón de ellos, porque tengo muy buena memoria y lo recuerdo todo muy bien. El 6 de mayo del 2016 cumplo los 90 años, y estaré en mi última década del siglo.

### **Mi Infancia**

De mi infancia me acuerdo de muchas cosas. Me mandaban con 12-13 años a recoger con un cesto higos blancos porque teníamos higueras blancas y negras y tunos a montones, cogíamos baldes llenos, los barriamos para almorzar todos. Yo llevaba una finca entera y mi padre estaba muy contento conmigo, era buenísimo con todos los hermanos y a mí me tenía un cariño muy especial. Cayetano Mendoza, le decían Cayetano Barranquera, porque vivía cerca de una presa y vivía del agua.



En esa época trabajábamos mucho: colaba la leche con el fonil, bajaba hasta tres veces al pueblo para vender la leche, a la panadería, a buscar agujas para destupir la cochinilla, a busca leña, etc.

Una de las cosas que más orgullosa estoy es haber podido ayudar a mi sobrino dejándole un alpendre para que viviese y lo arreglase, le quiero muchísimo y siempre viene a verme. Lo quiero con toda mi alma y el también me quiere mucho a mí.

### **La experiencia de Julia**

Julia cuenta la experiencia cuando vino por primera vez: "estaba asustada porque no sabía lo que me iba a encontrar, pero me gustó y me agradó el encuentro con ella, en ese momento su hermana estaba acostadita."

Yo me siento muy bien porque cada vez nos vamos conociendo más y nos vamos viendo como si fuéramos familia. Yo la tengo mucho aprecio. Y ella me dice "ay mi hermana" y yo le digo "Felisa, somos hermanas del mismo padre" y le señalo al cielo. Yo cuando la conocí estaba más enterita pero es normal por el paso de los años, pero de espíritu es alegre y aunque su mayor miedo sea perder el tino, eso no le pasará porque tiene mucha memoria.



Felisa termina recomendando a todas las personas que están solas o tienen problemas de salud que pidan la ayuda de Cáritas, porque la ayuda de Julia ha sido fundamental para aceptar la pérdida de los seres queridos y las dos horitas que pasa con Julia son fundamentales para su ánimo, y pide un deseo: "Que se quede conmigo el tiempo que le corresponda, porque la quiero muchísimo"



## ➔ Es noticia



**Canarias, entre las regiones con menor tasa de actividad de las personas con discapacidad.**

La tasa de actividad del colectivo de personas con discapacidad en Canarias fue en 2014 del 33,8%, 4,2 puntos por debajo de la media española (38%), de acuerdo con los datos de un informe presentado este lunes por el Instituto Nacional de Estadística (INE).

**Cáritas Canarias atiende a 8.873 personas en riesgo de exclusión social durante el primer trimestre de 2015**

**Sanidad invita por teléfono a 1.500 mayores a vacunarse contra la gripe.** La Dirección General de Salud Pública, a través del teléfono 012, está realizando estos días 1.500 llamadas a mayores de 65 años que aún no se han vacunado frente a la gripe.

**La CE propone mejorar el acceso de discapacitados a servicios como transporte:** La Comisión Europea (CE) propuso este miércoles fijar requisitos comunes para mejorar el acceso de las personas con discapacidad a una amplia gama de productos y servicios, incluidos los cajeros automáticos, los ordenadores personales o el transporte

## ➔ De cuidador a cuidador

### El vacío por la marcha de un ser querido

■ Se hace difícil expresar en palabras el sentimiento que deja la partida de un ser querido y más cuando esta abandona la vida y sabes que nunca más la volverás a ver.

Vivir el duelo es inexplicable, pues cada ocasión es diferente. Yo en cinco años he perdido a mi padre, a mi madre y ahora, hace una semana, a mi suegra, otra madre para mí, pues he vivido más con ella que con mis propios padres.

Pero en todas ellas encuentro un denominador común. El vacío, la percepción de soledad en cada rincón de la casa y el silencio, un silencio ensordecedor que me rompe el alma y me desgarras las entrañas. Mi mente no quiere admitir que ya no está, que se ha ido para siempre y la tristeza invade mi corazón.

Trato de consolarme repitiéndome que ya no tienen sufrimiento, que cumplieron su misión en este mundo y que su obra queda en la familia, en la casa, pues cada miembro los recuerda, cada rincón me los presenta y espero, como si fuera posible, que aparecieran de nuevo y todo esto fuese un mal sueño.

Este dolor es frío, pues no es lo mismo perder a un familiar cuando no has estado mucho tiempo a su lado,

que perderlo después de dos o tres años de estar veinticuatro horas pendiente de él o de ella, sin la ayuda de otros miembros de la familia, que siempre tienen alguna excusa poderosa para no estar (yo no puedo verla así, prefiero recordarla como era, yo eso no lo sabría hacer, etc..), como si para uno fuese agradable enfrentarse a cada segundo con la enfermedad o con el deterioro de un ser al que amas y que esta postrado en una cama.



Tienes que aprender a cuidarles y te implicas tanto que terminas enfermando. Dejas tus amistades, tu vida social, tu pareja e incluso a tus propios hijos, porque todo gira diferente y acabas siendo el perjudicado. Sales a

la calle solo a lo necesario, no disfrutas de una hora o de un día libre y en la ocasión en la que lo haces estás inquieto y deseando volver a casa.

Mi situación me llevó a reconocer que necesitaba ayuda y la encontré afortunadamente a través de los servicios de mi Centro de Salud. Los Talleres destinados a Cuidadoras y Cuidadores me aliviaron el peso.

Mi nombre es Aquilino y llevo treinta y nueve años aprendiendo y ejerciendo como Cuidador no profesional en mi familia.





**Entrevista con:** *Natalia, enfermera de enlace en el centro de salud de San José*

## Un cuidador en buen estado favorecerá el buen estado del dependiente

■ Natalia es la responsable del servicio de continuidad de cuidados en el Centro de Salud de San José. Su trabajo es valorar a personas de cualquier edad que, por distintas razones, están confinadas en su domicilio, además de valorar también a sus cuidadoras.

### **¿Cuándo nace este programa y por qué?**

El programa nace en el 92. Desde muy temprano, fuimos conscientes de que la aportación del servicio al dependiente era limitada, si bien sí podía aportar muchos beneficios al cuidador. Esto convirtió a nuestras cuidadoras en el cliente vip de nuestro servicio. Trabajar en su formación y bienestar es trabajar en el bienestar de los dependientes. Un cuidador metido en casa, estresado, que no sabe gestionar su tiempo y sus emociones, que no sabe decir que no y que continuamente hace suyas tareas de otros, tendremos un cuidador ofuscado, irritable, depresivo, muchas veces con necesidad de tomar ansiolíticos, pastillas para dormir. Si ayudamos a esa persona a mejorar sus condiciones de vida, a diferenciar lo prioritario de lo urgente y de lo secundario, a que aprenda a autorregularse en momentos de ansiedad o nerviosismo, estaremos, además, ayudando a su entorno, es decir, al dependiente.

### **¿Cuáles son las herramientas con las que cuentan para alcanzar este objetivo?**

Sobre todo aquellas que ayuden a desarrollar sus habilidades y potencialidades en busca de su crecimiento personal. Para ello elaboramos talleres que cubran los tres estadios por los que transcurre el cuidador.

### **Hay que aprender a saber decir que no**

En primer lugar, talleres que van destinados al correcto cuidado del dependiente: Alimentación, movilidad -en el caso que estén encamados-, cuidados de la piel, cómo bañarlos, eliminación de barreras arquitectónicas -si es el caso-. Además les informamos sobre los recursos que están a su alcance, como la ley de dependencia, etc.

El segundo bloque de talleres incide en el crecimiento personal. En este punto, los cuidadores aprenden a gestionar su tiempo y sus emociones. Por ejemplo, se han hecho talleres de autoestima, de asertividad y de empoderamiento. Muchos de los cuidadores tienen unos caracteres un tanto pasivos y necesitan aprender a decir que no.

El tercero de los bloques se centra en el ocio, en como aprovechar al máximo el tiempo que pueden pasar fuera de la rutina diaria del cuidador. Talleres de "saludanza", de "autoshiatsu", de medicina del alma, de manualidades, de "biodanza", incluso hemos hecho uno de fitoterapia. Este año hemos conseguido organizar dos sesiones de acuaterapia en el spa de Agaete.



### **¿Es cierto que el grupo de cuidadores de San José es bastante autónomo?**

Sí, ha resultado ser un grupo con gran iniciativa y empuje. Al principio nos reuníamos para los talleres 4 veces al año, en total 16 miércoles en el año, acabando con una merienda en la que cada uno aportaba algún enyesque/picoteo. Actualmente y a petición del grupo los talleres se hacen todos los miércoles donde se trata algún tema que les interese o se organiza alguna actividad que les motive informándoles con antelación del tema del día.

### **Un grupo de cuidadores con WhatsApp y Facebook**

También se ha instituido "el día de la merienda". Ese día ayudamos a uno de los asistentes a preparar un pase de diapositivas donde presenta a sus padres, hace un recorrido por su infancia o por cualquier etapa de su vida que considere relevante. Lo cierto es que nos hemos dado cuenta de que esta actividad ha resultado catártica para muchos de los protagonistas.

Y no olvidemos el activísimo grupo de WhatsApp donde se dan apoyo constante entre todos. Además creé una página de Facebook que gestionamos entre Aquilino (un cuidador que es un auténtico crack) y yo misma.

### **¿Sólo pueden acudir cuidadores de la zona?**

No, se trata de un grupo abierto. Una vez que está elaborado el listado de las actividades, les paso copia a mis compañeras de enlace (desafortunadamente no en todos los centros las hay) por si consideran oportuno derivar a cuidadoras de otras zonas. Ahora mismo estamos recibiendo cuidadoras de Triana, Escaleritas, Isleta-puerto, Lomoblanco. Por otro lado, el conjunto del servicio lleva organizando cinco años un encuentro anual de cuidadoras de todas las islas en Gran Canaria.





## Para ver



Esta película es una cruel ironía sobre una profesora de lingüística, dedicada a investigar la adquisición del lenguaje en la niñez, que acaba enferma de Alzheimer.

La actuación de Julianne Moore hacia el olvido de sí misma es magnífica, así como la descripción del sufrimiento de sus allegados que sienten la ruptura con todo aquello que habían construido juntos.

Especial atención merece la relación con su hija Lydia (Kristen Stewart, que demuestra que es una buena actriz, más allá de la saga crepúsculo). Los cara a cara entre Lydia y su madre son un ejemplo de la búsqueda del equilibrio en su relación, en un intento de entendimiento generacional lleno de delicadeza.

La película adolece de una narración cronológica que se mueve demasiado rápido en el tiempo y sin anclajes claros. Decir que la película está hecha a la medida de su protagonista para su mayor gloria, sería injusto, peor hay que reconocer que sin Moore la película aguantaría bien poco.

La pelirroja de Carolina del Norte hace verosímil la vulnerabilidad de la protagonista, además de su inteligencia y su tenacidad para ayudarse a sí misma -con ejercicios nemotécnicos y otros mecanismos- y no caer en la autocompasión.

Este largometraje no logra evitar los clichés (con intento de suicidio incluido) del Alzheimer. Como ejemplo, en un momento del filme, Alice ha sido invitada como ponente en una conferencia sobre esta enfermedad y a mitad de su charla se le caen los papeles al suelo, provocando cierta tensión sobre si será capaz de reponerse y remontar o si ese incidente le nublará la cabeza; y, por fortuna, la protagonista continúa con su texto justo en el momento en que se encontraba antes de que su discurso se viniera abajo. Es reconfortante aunque quizá hubiese sido más interesante ver lo contrario.



## Proyecto de Apoyo Familiar

### Proyecto Apoyo Familiar Caritas Diocesana de Canarias

Servicio de apoyo y acompañamiento a personas mayores y/o dependientes y respiro familiar a los cuidadores familiares.

Servicio realizado por personas voluntarias durante dos horas a la semana en el domicilio de la persona atendida.

En Arciprestazgos de Gáldar, Guía, Arucas, San Lorenzo, Rehoyas y Ciudad Alta.

Otras acciones que se realizan: programas de radio, espacios de encuentro con mayores, revista para cuidadores....

¿Te animas a formar parte del equipo de voluntarios que realiza esta revista?

Participarás en la elección de temas, artículos, entrevistas, redacción edición del contenido y difusión. No hace falta experiencia previa, tenemos profesionales del periodismo que te echarán una mano llegado el caso.

Ponte en contacto con nosotros.



**Edita:** Cáritas Diocesana de Canarias.

**Coordina:** Proyecto de apoyo familiar.

**Maquetación y Redacción:** Voluntariado del Proyecto de Apoyo Familiar.

**Dirección:** Avenida de Escaleritas, 51. 35011 Las Palmas de Gran Canaria.

**Teléfono:** 928.251.740.

**Correo electrónico:**

[gentedecuidado@caritas-canarias.org](mailto:gentedecuidado@caritas-canarias.org).

### Entidades colaboradoras



**Caritas**  
Diocesana de Canarias



**Gobierno de Canarias**

Consejería de Cultura, Deportes, Políticas Sociales y Vivienda



FUNDACIÓN MAPFRE GUANARTEME