




# Programa CuidarNos

## Contacto:

-  @cuidarnos.cba
-  CuidarNos Córdoba
-  [cuidarnos.cba@gmail.com](mailto:cuidarnos.cba@gmail.com)



Secretaría de  
**SALUD MENTAL**

Ministerio de  
**SALUD**

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE  
**CÓRDOBA**  
Seguimos haciendo



El Programa CuidarNos tiene por objetivo brindar espacios de escucha y diálogo para las y los trabajadores de salud.

A partir de múltiples dinámicas, se busca el reconocimiento de factores de riesgo para la salud mental en ámbitos laborales, y se promueve la protección individual y grupal.

Además, ofrece herramientas de cuidado y autocuidado, buscando mejorar el bienestar y la salud mental e integral.

### Está dirigido a:

Todos los integrantes de los equipos de salud de hospitales provinciales.

### Líneas de acción

**Acompañamiento** a equipos, áreas y servicios de la institución.

**Promoción de la salud mental** a través de propuestas recreativas que incentiven el diálogo y el intercambio.

**Capacitación**; mediante talleres, ponencias y disertaciones en: primeros auxilios psicológicos, comunicación asertiva, violencia y sus modalidades, estrategias de cuidado y autocuidado entre otras.

**Investigación**; a partir de las prácticas institucionales con el fin de enriquecer conocimientos sobre diferentes temáticas de salud mental.

## ¿Qué hiciste hoy por tu cuidado y el de tu equipo de trabajo?



### Algunas propuestas:



#### Escucha

Identificá las señales que da tu cuerpo



#### Ejercicio

Realizá actividad física



#### Desconexión

Realizá pausas en tus rutinas



#### Descanso

Mantené buenos hábitos de sueño



#### Disfrute

Incorporá el ocio y la dispersión



#### Consulta

Acudí a un profesional si lo necesitás