

BIENVENIDA AL TELÉFONO YO ME CUIDO

UN SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA
para Malasmadres que quieren cuidar su salud mental.

YO NO RENUNCIO del CLUB DE MALASMADRES
ASOCIACIÓN POR LA CONCILIACIÓN con el apoyo de DKV

La Asociación Yo No Renuncio, de Malasmadres, lanza el teléfono gratuito de atención psicológica Yo Me Cuido

Todas las mujeres que llamen serán atendidas por un equipo de psicólogas

“La crisis del coronavirus ha desatado otra epidemia, la de la salud mental, que se suma a la mochila de estrés y ansiedad que ya arrastraban las madres españolas”, asegura Laura Baena

Baena estuvo acompañada en la presentación del Teléfono Yo Me Cuido por la psicóloga Laura Rojas-Marcos y la comunicadora Tania Llasera

Madrid, 3 de marzo. La Asociación Yo No Renuncio, del Club de Malasmadres, ha presentado hoy en Madrid el Teléfono Yo Me Cuido, **un servicio de atención psicológica para mujeres que se enfrentan a diferentes problemas de salud mental.** Este servicio, totalmente gratuito para las usuarias, es una primera ayuda de urgencia que ofrece la asociación gracias al apoyo de sus socias y marcas amigas.

Laura Baena, presidenta de la Asociación Yo No **Renuncio y fundadora del Club de Malasmadres**, presentó hoy el Teléfono Yo Me Cuido en la sede de la Fundación Telefónica, acompañada por la psicóloga Laura Rojas-Marcos y la comunicadora Tania Llasera. Baena subrayó que el Teléfono Yo Me Cuido es un proyecto muy especial para el Club de Malasmadres, que nace por la necesidad de dar apoyo y ayuda especializada a miles de mujeres madres que expresan sus problemas en la comunidad de Malasmadres. La asociación sufraga este servicio, que se ofrece en colaboración con DKV, a través del DKV Club de Salud y Bienestar.

“Sabemos que la crisis del coronavirus ha desatado otra verdadera epidemia: los problemas de salud mental. Pero es **que las madres ya arrastraban, antes del Covid, una mochila añadida de estrés, ansiedad y cansancio, que ahora se ha agudizado aún más**”, explicó Laura Baena. “Este servicio nace con la vocación de ayudar a las Malasmadres a cuidarse para poder cuidar, a no olvidarse de sí mismas; también nace para que vean que no están solas, ya que la Asociación Yo No Renuncio y el Club de Malasmadres trabajan para acompañar y ayudar a las mujeres madres”, añadió la fundadora del Club.

BIENVENIDA AL TELÉFONO YO ME CUIDO

UN SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA
para Malasmadres que quieren cuidar su salud mental.

YO NO RENUNCIO del CLUB DE MALASMADRES
ASOCIACIÓN POR LA CONCILIACIÓN con el apoyo de DKV

Las investigaciones realizadas hasta la fecha por el Club de Malasmadres avalan la necesidad de este servicio. En julio de 2020, a los cuatro meses de que estallara la crisis del coronavirus, un 86% de las mujeres españolas se sentían apáticas, tristes o desmotivadas. Así se puso de manifiesto en la encuesta lanzada por el Club de Malasmadres y DKV, a la que respondieron más de **10.000 mujeres**.

Previamente, en enero de 2020, otra encuesta reveló que el 95% de las mujeres dedica menos tiempo a cuidarse desde que es madre. **Tres de cada cuatro se sienten estresadas con frecuencia:** el 52% afirma que bastantes veces y el 24% siempre. De hecho, cinco de cada diez mujeres encuestadas afirman que su alimentación diaria ha empeorado. El 75% no tiene tiempo para practicar deporte y el 23% asegura que no va nunca al ginecólogo.

Durante la presentación, la psicóloga Laura Rojas-Marcos, autora de numerosos libros e investigadora, destacó la importancia de cuidar la salud mental y emocional, además de la física. “Para cuidar bien a los demás, es decir, ser buenos cuidadores, debemos aprender primero a cuidarnos. Para ello se necesita, no solo los conocimientos, el espacio físico y los recursos fundamentales para ofrecer estos servicios, sino hacerlo de forma responsable, respetuosa y rigurosa con profesionales de la salud formados, especializados y titulados”, subrayó la terapeuta.

La comunicadora Tania Llasera, habitual seguidora del Club de Malasmadres y madre de dos hijos, destacó que “la salud mental de las mujeres ha sido siempre el último pasajero y más si son madres. Siempre pensando en los demás antes de anteponernos. Ya es hora de coger las riendas de nuestra salud”. “Solo una madre mentalmente sana puede educar un humano mentalmente sano. Este teléfono es un rayo de luz en la oscuridad de los días en la maternidad donde no ves salida”, añadió.

Por parte de DKV, compañía a través de la que se ofrece este servicio, Eugenia Serena, responsable de comunicación y marketing en DKV Club Salud y Bienestar, destacó que “una sociedad más justa solo es posible con mujeres que disfruten de los mismos derechos y privilegios que los hombres”. “La salud mental en general es una de las grandes asignaturas pendientes de nuestro país y no siempre resulta fácil acceder a los profesionales, por eso creemos que este servicio va a facilitar herramientas para quién necesite ayuda”.

A partir de ahora, las personas que necesitan ayuda especializada pueden recurrir al **Teléfono Yo Me Cuido**. Deberán registrarse previamente en la web www.yomecuido.es y después podrán llamar gratuitamente al teléfono que se le indique, donde serán atendidas por un grupo de psicólogas de la Fundación Salud y Persona. La Fundación Salud y Persona es una entidad experta en el ámbito de la salud y bienestar emocional, que presta servicios de atención psicológica presencial y telefónica a empresas.

Las llamadas serán atendidas por profesionales, licenciadas o diplomadas, que ofrecerán asesoramiento psicológico y emocional en diferentes aspectos como crisis personales, familiares, angustia, soledad, depresión o ansiedad; situaciones especiales como accidentes, separaciones, mobbing, acompañamiento al duelo o salud; trastornos de la alimentación como anorexia o bulimia; relaciones de pareja, bullying, dificultades escolares, adicciones TIC o toxicomanías.

En total, el equipo de atención telefónica está formado por 25 psicólogas, mujeres, todas con amplia experiencia y una media de edad de 42 años, que llevan años trabajando con

BIENVENIDA AL TELÉFONO YO ME CUIDO

UN SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA
para Malasmadres que quieren cuidar su salud mental.

YONORENUNCIO del CLUB DE MALASMADRES
ASOCIACIÓN POR LA CONCILIACIÓN
con el apoyo de **DKV**

la Fundación Salud y Persona. Este equipo se ha formado específicamente para poder atender a las mujeres y madres que harán uso del servicio.

Gracias a este servicio, las usuarias podrán acceder también a terapias con ofertas especiales a través de la Fundación Integralia, como programas específicos de tratamiento psicológico, apoyo psicopedagógico en edad escolar o terapias de relajación anti estrés.

Más información:

Carolina Martínez

Responsable de Comunicación

carolina@clubdemalasmadres.com

Telf: 619 466 860

Sobre la Asociación Yo No Renuncio

La Asociación Yo No Renuncio es una entidad sin ánimo de lucro, impulsada por el Club de Malasmadres, que nace para reivindicar la conciliación de la vida familiar con la laboral y personal. Bajo el lema #yonorenuncio, lleva cuatro años de lucha a favor de un Pacto Nacional a favor de la conciliación, que aglutine a partidos, empresas, sindicatos y familias.

Sobre el Club de Malasmadres

El Club de Malasmadres es una comunidad emocional 3.0 de Malasmadres con mucho sueño, poco tiempo libre, alergia a la ñoñería a y ganas de cambiar el mundo. Nace en 2014 con el objetivo de desmitificar la maternidad y romper con el mito de "la madre perfecta". Lucha por un nuevo modelo social de madres, que no quieren renunciar a su carrera profesional y tampoco quieren renunciar a ver crecer a sus hijos e hijas. La comunidad aglutina ya a más de un millón de seguidoras.

Sobre DKV, activistas por la salud

En marzo del 2020, DKV presentó su nuevo posicionamiento de marca "**Activistas de la salud**" en la que apela directamente a la sociedad a involucrarse de manera directa en causas como el cuidado del medio ambiente, la inclusión de las personas con discapacidad, la alimentación saludable, la lucha contra la obesidad infantil y el bienestar de la mujer. **DKV Club de Salud y Bienestar** es el *market place* online que permite acceder a servicios adicionales de salud y bienestar en condiciones económicas muy ventajosas.

Sobre la Fundación Salud y Persona

La Fundación Salud y Persona es una entidad experta en el ámbito de la salud y bienestar emocional, que presta servicios de atención psicológica presencial y telefónica a empresas, tanto para sus clientes como para sus empleados, potenciando la salud, la prevención y el bienestar.

BIENVENIDA AL TELÉFONO
YO ME CUIDO 

UN SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA
para Malasmadres que quieren cuidar su salud mental.

YO NO RENUNCIO del **CLUB DE MALASMADRES**
ASOCIACIÓN POR LA CONCILIACIÓN
con el apoyo de **DKV**