

+ The Monthly Beat | Consejo Breve

CUIDANDO AL CUIDADOR

Si usted es un cuidador familiar, puede ser difícil hacer tiempo para usted mismo. Priorizar su salud y bienestar puede ayudar darle la energía y la capacidad para ser un mejor cuidador.

Fuente: <https://www.ucsfhealth.org/education/self-care-for-caregivers>

Aquí hay algunos consejos a seguir:

- ✓ Tome tiempo para usted y sus necesidades.
- ✓ Lleve una dieta balanceada. Beba bastante agua.
- ✓ Haga ejercicio haciendo caminatas cortas diariamente o al menos tres veces a la semana.
- ✓ Escucha grabaciones guiadas de relajación o música relajante.
- ✓ Programar períodos cortos de descanso entre actividades.
- ✓ Que sea una prioridad para conseguir una buena noche dormir.
- ✓ Establezca límites para lo que puede hacer.

¡RECUERDE QUE NO ESTA SOLO!

Si se siente abrumado por el cuidado, comuníquese con un amigo o proveedor de salud mental de confianza.