

Autocuidado para Cuidadores

Aunque el autocuidado de los cuidadores a veces puede parecer un lujo, no lo es. El cuidado personal es una prioridad. No podemos cuidar de los demás sin cuidarnos a nosotros mismos.

Conceptos básicos del cuidador: Suena tan simple, pero el cuidado personal frecuentemente cae al final de nuestra lista de tareas pendientes.

- Todos los días asegúrese de comer alimentos balanceados y beber agua
- Mantenga un horario de sueño regular
- Hacer ejercicio regularmente. El ejercicio puede incluir ir en un breve paseo o hacer un video tutorial de ejercicio en línea gratuito.

Haz tiempo para ti

- Es importante dedicar al lo menos unos minutos todos los días para hacer algo que te haga feliz. Podría ser escuchar tu canción favorita, tomar una ducha extra larga o participar en un pasatiempo.
- Mantente conectado. Es importante que no se aíse de los demás. Intente conectarse cada día con un familiar o amigo a través del teléfono, zoom o correo electrónico.

Volver a construir nuestro pensamiento

- Es importante ser amable contigo mismo. Pregúntese: “¿Qué le diría a mi amigo si estuviera en esta situación?”
- Trate de desafiar algunos de sus pensamientos de poca ayuda
- Concéntrese en los pequeños éxitos del día o de la semana

Si se toma unos minutos cada día para practicar el autocuidado, podrá cuidar mejor a su familia y utilizar estrategias de comportamiento.