

ALCOBENDAS



PAUTAS PARA EL CUIDADO DEL CUIDADOR



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

1. Cuidarte a ti mismo/a asegura que puedas cuidar mejor a otra persona.
2. Cuida tu cuerpo
3. Organiza tu tiempo
4. Cuida tus emociones
5. Cuida tus relaciones



¿QUE COSAS PUEDO HACER?

1. Duerme lo necesario.
2. No te saltes comidas, come saludablemente.
3. Haz ejercicio regularmente.
4. Practica Técnicas de relajación.
5. Reconoce y acepta tus sentimientos
6. Auto valórate personalmente
7. Pon límites al cuidado
8. Aprende a pedir ayuda
9. Busca apoyo social y familiar
10. Delega tareas. No te creas imprescindible
11. Busca tiempo para tus amigos y familiares
12. Busca apoyo en los recursos existentes



“Buscando el bien de nuestros semejantes
encontraremos el nuestro”
Platón (427AC-347AC)



ALCOBENDAS