

9

Consejos para el cuidado del cuidador

centro
virtual.
sobre el
envejecimiento



Déjate ayudar.

Rodéate de gente de confianza y apóyate en ellos.



Cuídate.

Un cuidador que no está sano no podrá ejercer un buen cuidado.

Piensa en tu futuro.

Si piensas en él y te propones metas podrás mejorarlo.



Sigue haciendo lo que más te gusta.

Es posible que tengas que reducir el tiempo, pero no renuncies a ello.



Utiliza el sentido del humor.

Es un arma muy útil para afrontar los problemas.



Aléjate de la culpa.

Nadie ha elegido estar en esta situación.

Organízate.

Una buena planificación del tiempo te permitirá mantener algunas actividades.

Busca el lado bueno de la situación.



Encuentra qué beneficios personales te ha aportado la experiencia del cuidado.

Date permiso.



Expresa emociones, sentimientos y pensamientos con quien te sientas cómodo.

