

## Cuidar cuidándose

### *Hábitos saludables y límites para la persona cuidadora*

Cuando somos cuidadores de algún familiar o ser querido, un porcentaje amplio de nuestra vida gira en torno a nuestro papel como persona cuidadora. **Es común que la atención se focalice en las necesidades de la otra persona, dejando a un lado nuestro cuidado.**

Cuidar adecuadamente a una persona **no significa comprometer nuestra salud ni nuestro futuro ¡El primer paso para cuidar de otros, es cuidarse a uno/a mismo/a!**

Muchos cuidadores se cargan excesivamente por un malinterpretado sentido de la responsabilidad, lo que acaba llevándolos a una mayor probabilidad de enfermar y a una merma en la calidad de los cuidados



**Gracias a ponernos límites, nos podremos cuidar mejor y atender mejor a las personas.** Así, estaremos en mejores condiciones físicas y emocionales para asumir las tareas y las responsabilidades necesarias.

### RECOMENDACIONES

- ✓ Identifica aquellas tareas que puede hacer la persona con necesidades de cuidados **por sí misma.**
- ✓ **No esperes a quemarte** con una tarea que te esté llevando al límite. Adelántate y busca ayuda por parte de otra persona o servicio.
- ✓ Sé **constante** en mantener los límites que ya se han puesto y fomenta su autonomía, haciéndole participe y responsable de sus propios cuidados.
- ✓ **Identifica y ten presentes tus rutinas de antes de ser cuidador/a.** Quizás eras una persona activa a quien le gustaba hacer ejercicio. Piensa en cómo eran tus rutinas de alimentación, patrones de sueño, aseo personal u otras rutinas relacionadas con tu salud y el cuidado de tu cuerpo.
- ✓ **Es momento de adaptar tus rutinas previas a la situación actual.** Para ello, ten en cuenta algunos aspectos como: apoyos y ayudas que tengas disponibles, las rutinas de la persona a la que cuidas, otras actividades que tengas que realizar de forma ineludible (p. ej. *trabajar*).
- ✓ **Trátate bien: ¡No todos los días estarás al 100% y eso es natural!**

