



ESTOY CUIDANDO BIEN SI...

Ante el cambio de la situación de salud de un miembro de la familia y la disminución de su autonomía personal, surge de forma más o menos espontánea la figura del “cuidador principal” que asume o sobre el que recae la atención y el cuidado de la persona. La vida del cuidador cambia, convirtiéndose en una experiencia que se puede prolongar en el tiempo y exige reorganizar la vida familiar, laboral y social en función de la situación de dependencia.

Para evitar la sobrecarga física, psicológica y emocional es importante que el cuidador tome consciencia de su situación y busque estrategias y apoyos para desarrollar la labor de cuidado en condiciones favorables que permitan cuidar y cuidarse.



**Estoy
cuidando bien si...**

**Me cuido
cuando...**

- Expreso de forma adecuada sentimientos, tanto positivos (como gratitud, afecto, comprensión) como negativos (como frustración, miedo, impotencia).
- Escucho, observo y actúo con respeto y paciencia
- Pido ayuda para tomarme un breve respiro cuando lo necesito, cuando me siento irritado o con poca paciencia..
- Planifico una actividad placentera sin descuidar a la persona dependiente
- Busco la información que necesito
- Acepto toda la ayuda disponible y admito que tengo el derecho a cometer errores y a no culparme por ello

• Estoy atento a señales de sobrecarga:
Cansancio físico y mental intenso

- **Fatiga emocional**
- **Síntomas depresivos**
- **Irritabilidad y/o ansiedad**
- **Bajo ánimo o tristeza intensa**
- **Indiferencia**
- **Desesperanza, aislamiento y soledad**
- **Rechazo hacia la persona dependiente con distanciamiento emocional**
- **Actitud negativa hacia el cuidado, el propio trabajo y hacia uno mismo**

• Busco la forma de tener breves momentos para descansar y llevar a cabo actividades placenteras para mi propio bienestar, realización y equilibrio emocional.

