



Pautas para minimizar el síndrome del cuidador

Pequeña guía para imprimir



Pautas para minimizar el síndrome del cuidador

Para cuidarte es necesario que lo hagas contemplando tres aspectos fundamentales: lo físico, emocional y social.

Físicamente

- **Haz deporte.**

Te ayudará a encontrarte mejor y prevenir lesiones musculoesqueléticas.

- **Acuérdate de respirar hondo de vez en cuando.**

Eso le gusta mucho a tu sistema nervioso y te ayudará a estar más relajado.

- **Cuida tu alimentación.**

¿Sabías que la serotonina, neurotransmisor que hace que te sientas bien, se segrega en el intestino?



Emocionalmente

- **Da un espacio a cada una de tus emociones.**

Para hacer esto reconócelas y darles la bienvenida.

- **Aprende a relajarte.**

Técnicas como el yoga o el mindfulness te pueden ayudar a estar más relajado.

- **Haz una lista con las cosas que te hacen feliz** y planea reservar un rato cada día para algunas de esas actividades.

Socialmente

- **Cultiva tu círculo social.**

Dedícales y dedícate un tiempo junto a tus amigos.

- **Inscríbete en alguna actividad** semanal que te guste y te haga salir de casa.

- Si tienes la posibilidad de inscribirte en algún **grupo de apoyo al cuidador**, hazlo. Verás cuanto compartes y aprendes con otros cuidadores.

