

Lista de control de bienestar social

Los hábitos sociales positivos pueden ayudarlo a construir sistemas de apoyo y mantenerse más saludable mental y físicamente. Aquí hay algunos consejos para conectarse con otros:



CUIDARSE MIENTRAS CUIDA A LOS DEMÁS

La mayoría de nosotros se volverá un cuidador en algún momento de su vida. El estrés y la tensión del cuidado pueden afectar su salud. Es importante encontrar formas de cuidar su salud mientras cuida a los demás. Según sus circunstancias, algunas estrategias de autocuidado pueden ser más difíciles de llevar a cabo que otras. Elija las que funcionen para usted.

PARA CUIDARSE MIENTRAS CUIDA A LOS DEMÁS:

- Pida ayuda.** Haga una lista de maneras en que otros pueden ayudar. Por ejemplo, alguien podría sentarse con la persona mientras hace los quehaceres.
- Organizarse.** Haga listas de tareas pendientes y establezca una rutina diaria.
- Intente tomar descansos todos los días.** Encontrar cuidado de relevo puede ayudarlo a crear tiempo para usted o para pasar tiempo con sus amigos.
- Manténgase al día con sus aficiones e intereses** cuando pueda.
- Únase al grupo de apoyo de un cuidador.** Conocer a otros cuidadores puede darle la oportunidad de intercambiar historias e ideas.
- Coma alimentos saludables y haga ejercicio tan a menudo como pueda.**
- Desarrolle sus habilidades.** Algunos hospitales ofrecen clases sobre cómo cuidar a alguien con una lesión o enfermedad. Para encontrar estas clases, pregúntele a su médico o **comuníquese con la Agencia de Envejecimiento de su área local.** (en inglés)