



¿CÓMO ME CUIDO?: ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PARA EL CUIDADOR/A?



EL
RESUMEN

1

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

CAPACIDAD PARA
PROMOVER, MANTENER
LA SALUD Y PREVENIR
ENFERMEDADES SIN O
CON EL APOYO
DE PERSONAL DE
SALUD.



2

¿PORQUÉ ES IMPORTANTE EL USO ADECUADO DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS?

PORQUE DESPUÉS DE LOS
PRIMEROS AUXILIOS PODEMOS:

- AGOTARNOS.
- BAJAR NUESTRA ENERGÍA.
- SOBREPENSAR ACCIONES REALIZADAS.
- ANDAR CON HIPERVIGILANCIA, ETC.



3

¿CÓMO CUIDAR AL CUIDADOR/A EN LA INTERVENCIÓN ?

ANTES



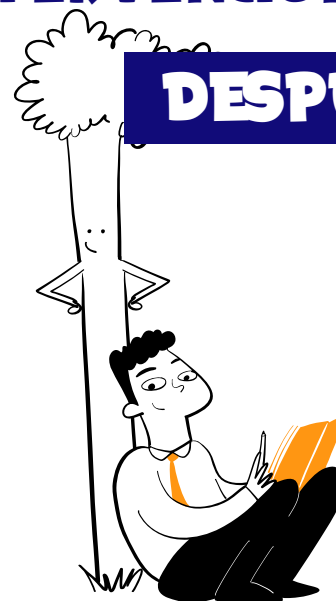
- TOMAR TIEMPOS PARA DESCANSAR, CORRER Y RELAJARSE.
- REALIZAR ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN (PASEO, EJERCICIO FÍSICO, ETC.)
- REDUCIR O ELIMINAR SUSTANCIAS COMO NICOTINA, ALCOHOL, CAFÉINA, ETC.

DURANTE



- SI TE ABRUMAS, NO SIGAS E INFORMA AL PERSONAL A CARGO.
- RECONOCER NUESTROS LÍMITES Y ESTRESORES.
- PROTEGE EL AUTOCUIDADO, DÁNDOTE TIEMPO PARA TUS NECESIDADES BÁSICAS.

DESPUÉS



- BUSCAR UN LUGAR Y ESCRIBIR TUS EMOCIONES, PENSAMIENTOS, Y SENSACIONES CORPORALES DESPUÉS DE LOS PRIMEROS AUXILIOS.

RECUERDA...

EL AUTOCUIDADO ES UNA PRÁCTICA CONTÍNUA Y EN CONSTANTE EVOLUCIÓN.

POR LO TANTO EL CUIDADO DEL CUIDADOR/A ES MUY IMPORTANTE, NO DEBEMOS SOBREENSAYARNOS, NI SOBREPASAR NUESTROS PROPIOS LÍMITES EMOCIONALES.



©CFRD 2023