

# Cuidando a la Cuidadora / al Cuidador

## ¿Qué hace una cuidadora / un cuidador?

Los cuidadores brindan apoyo **físico, emocional y logístico** crucial a quienes cuidan. Pueden gestionar citas médicas y medicamentos, coordinar la logística de la atención, gestionar asuntos financieros y legales, y gestionar las tareas diarias. También pueden brindar apoyo social y emocional.

Priorizar el autocuidado es **esencial** para manejar esta función tan estresante.

### RECONOCIENDO EL ESTRÉS DEL CUIDADOR

El **estrés del cuidador** es el agotamiento emocional, mental y físico que pueden experimentar los cuidadores debido a las exigencias de cuidar a un ser querido.

### SEÑALES DE ESTRÉS DEL CUIDADOR

- Agotamiento emocional
- Irritabilidad
- Sentirse abrumado
- Sentirse aislada / aislado

### CONSEJOS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS DEL CUIDADOR

- **UTILIZA TÉCNICAS DE ATENCIÓN PLENA** - El uso de ejercicios de respiración sencillos y técnicas de meditación puede ayudarle a permanecer en el momento presente.
- **HABLAR CON OTRAS / ORTOS** - Hablar con sus seres queridos o un profesional puede ayudarle a tener el espacio para expresar sus emociones.
- **BUSCAR APOYO** - Unirse a un grupo de apoyo con otros cuidadores puede ayudar a brindar apoyo entre pares.
- **PIDE Y ACEPTA AYUDA** - La gente quiere ayudar, y al aceptar la ayuda de familiares y amigos, puede reducir su estrés y aligerar su carga, lo que le permitirá concentrarse y respirar.
- **ESTABLECER UN HORARIO** - Crear un cronograma y una lista de prioridades puede ayudarle a mantenerse organizado, lo que puede evitar que se sienta abrumado.
- **HACER UNA PAUSA** - Recuerda que está bien tomarse un descanso y dedicarse un momento a uno mismo. Salir a caminar es una excelente manera de desconectar del estrés y reconectar con la naturaleza.
- **CONOCE TUS LÍMITES** - Establecer límites claros es esencial para mantener tu bienestar emocional, mental y físico. Al hacerlo, puedes conservar tu energía, reducir el estrés y prevenir el agotamiento, asegurándote de que puedas seguir cuidando tanto de tu ser querido como de ti mismo.
- **LLÁMENOS A CROSSROADS4HOPE** - Queremos que sepas que **no estás solo**. Contáctanos en cualquier momento para obtener ayuda **gratuito** y recursos adicionales.