

Tú también importas: Guía de autoayuda para cuidadores

healthy
AND READY TO
learn



Children's
Health Fund



RECORDATORIO

- ¡Tu bienestar importa!
- Tomar descansos no es egoísta.
- Pequeños pasos hacen una gran diferencia.
- Pedir ayuda es una fortaleza.

¡Me siento cansado! ¿Qué puedo hacer?

- Tómate de 5 a 10 minutos solo para ti
- Estírate o da un paseo corto
- Bebe agua y come con regularidad
- Descansa lo suficiente cuando puedas
- Habla con alguien de confianza
- Haz una pequeña actividad que disfrutes a diario

¡Estoy agobiado!

- Haz una pausa y respira lento y profundamente
- Si es posible, apártate un momento
- Busca la ayuda de un amigo, familiar o un grupo de apoyo
- Recuerda: estás haciendo lo mejor que puedes

¿A quién puedo contactar para obtener ayuda?

- Familia o amigos
- Grupos comunitarios o religiosos
- Grupos de apoyo para padres/cuidadores
- Apoyo profesional cuando sea necesario



CLICK
PARA
APRENDER

- [Self-care tips pdf](#)
- [findtreatment.gov/locator](#)
- [www.hrl.nyc](#)