

CUIDAR AL CUIDADOR



Salud emocional

La salud emocional tiene que ver con cómo nos sentimos con nosotros mismos, con las distintas relaciones de nuestra vida y con cómo afrontamos las emociones difíciles en situaciones cotidianas. Tener una buena salud emocional es saber que las emociones son una parte natural de la vida, pero no dejar que nos dominen. Ocuparse de su salud emocional puede ayudar a superar muchos de los desafíos que enfrentan los cuidadores y también a acompañar a sus seres queridos cuando las emociones los abrumen.

Consejos para reforzar su salud emocional

- **Escriba sus sentimientos:** Permítase escribir sus pensamientos, sentimientos y emociones. Escribirlos suele ayudar a sobrellevar sentimientos complejos y ofrece una vía de escape para mejorar la salud emocional.
- **Manténgase en contacto:** La tarea de cuidador puede hacer que se sienta aislado si no cuenta con un sistema de apoyo sólido. Participe en actividades sociales con la familia y los amigos de la forma más adecuada para usted: una llamada, un mensaje de texto o reunirse en persona le levantarán el ánimo.
- **Ocúpese de usted:** El cuidado personal no significa que sus necesidades sean más importantes que las de sus seres queridos. Significa que son tan importantes como las de sus seres queridos. Dedique tiempo a las cosas que disfruta: aficiones, actividades u ocupaciones que le proporcionen una sensación de bienestar y paz.
- **Diga lo que piensa:** Dígales a sus seres queridos cuando se sienta deprimido o abrumado. Expresé sus emociones y juntos conversen sobre ellas.