

PREVENCIÓN DE LA CRISIS DE CLAUDICACIÓN FAMILIAR

Cuidar cuando no es posible curar

El **Síndrome del Cuidador** es un trastorno que se presenta en personas que desempeñan el rol de **cuidador principal** de una persona dependiente.

Cuidador, para tener éxito, elabora un **Plan de cuidados**.

- ✗ He perdido las ganas de quedar con amigos, familiares .
- ✗ Mi salud se ha deteriorado.
- ✗ Me cuesta mantener compromisos o dejo de hacer tareas importantes.
- ✗ No dispongo de tiempo libre.
- ✗ Siento emociones negativas.
- ✗ Me siento agotado, agresivo, ansioso.
- ✗ Pienso que otros cuidadores/as no lo hacen bien.
- ✗ Tengo cambios de apetito y/o sueño.
- ✗ Tengo exceso de control.
- ✗ Me siento triste, desilusionado.

- Sonríe a todos.
- Pide y acepta ayuda de otros familiares/amigos.
- Realiza una actividad de ocio como mínimo 1 vez a la semana.
- Mantén contacto frecuente con las personas que quieres.
- Haz ejercicio diario.
- Come saludable.
- Pon límites a los cuidados.
- Relájate al menos 15 minutos al día.
- Abraza mucho.



Elaborado por: Bibiana Lara Sámano
Referencias: www.seccuidador.es,
[//fundacioneducacionemocional.org](http://fundacioneducacionemocional.org)
www.cuidarbien.es