

“Cuidarte también es tu derecho”

*Recomendaciones prácticas para una abuela de 71 años,
cuidadora, preocupada por su familia.*



Recomendaciones clave:

1. Reconocer y validar sus emociones

Está bien sentirse abrumada. Que se permita hablarlo y expresarlo.

 “No tengo que poder con todo, mi bienestar también importa.”

 *Basado en Daniel Goleman – Inteligencia Emocional.*

2. Soltar el control poco a poco

Hacer una lista de lo que puede soltar o delegar.

 *Stephen R. Covey – Prioriza lo importante sobre lo urgente.*

3. Rutina breve de calma diaria

Un espacio diario para respirar profundo, tomar su tinto sin afán y mirar por la ventana.

 *Dr. Judson Brewer – Respiración consciente para reducir ansiedad.*

4. Pequeños gestos de autocuidado sin culpa

Escuchar música, caminar despacio, hablar con una amiga.

 *Marisa Peer y Nathaniel Branden – Amor propio y autoestima en acción.*

5. Conectarse con alguien de confianza

Buscar red de apoyo, así sea solo para hablar.

 *Dr. Gabor Maté – La conexión sana es clave para reducir el estrés.*

Nota importante:

Si sus emociones se están volviendo muy intensas, su sueño se ve afectado o hay señales de tristeza constante, es fundamental que consulte con un profesional en salud mental o un terapeuta.