

COVID -19

Consejos para el cuidador

Ideas generales que te ayudarán a llevar mejor el tiempo.

- **No te fuerces a hacer cosas porque sí**, no es necesario estar siempre en modo productivo, no te culpes por descansar o no “hacer nada” si es lo que el cuerpo te pide en ese momento.
- **Date tu tiempo** para procesar todos estos cambios.
- Cuando aparezcan **emociones intensas** e incluso contradictorias, **permítete sentir las** y no te asustes de ellas; expresarlas te ayudará a equilibrarte de nuevo.
- **Estructura tu día en función de tus necesidades actuales.**
¿Sientes que necesitas descansar más, sentirte productiva, entretenerte...?
- **Cuida los pequeños detalles de tu entorno.** Es importante mantener nuestro hogar limpio, ordenado y lo más confortable posible.
- Permítete **“perder el tiempo”** recostada/o en el sofá o en la cama. El descanso y la introspección nos ayudan a traer calma y a digerir nuestras emociones.
- Limita a un máximo de veces al día para ver la **actualidad**, ya sea a través de redes, televisión, prensa...
- **Crea rutinas** que te hagan sentir bien, empieza por acciones pequeñas, siempre habrá tiempo de ampliarlas.
- **Piensa en actividades** que en algún momento de tu vida habías hecho horas y horas . Quizás pintar, hacer punto, escribir...

