

# AUTOCUIDADOS

## CAPÍTULO 5:

# Una vida propia

Para mantener un equilibrio saludable la persona cuidadora necesita disponer de tiempo de calidad para realizar actividades de ocio y mantener sus relaciones sociales. Es importante que identifique y reserve espacio para las actividades que le hagan sentirse bien y que busque apoyo externo cuando lo necesite.

## SIGUE ESTOS CONSEJOS:

- ✓ Dedicar tiempo de calidad a actividades que te hagan sentir mejor.
- ✓ Mantén las relaciones sociales.
- ✓ Involucra a otros en las tareas de cuidado.
- ✓ Solicita ayuda o apoyo externo cuando sea necesario.



Escanea este código con el móvil para ver el vídeo de este capítulo.



[www.cuidopia.es](http://www.cuidopia.es)



Un programa social impulsado por:

**Johnson & Johnson**

**janssen**  
FARMACÉUTICOS PARTES DE  
Johnson & Johnson

