

AUTOCUIDADOS

CAPÍTULO 6:

Cuenta conmigo

Dedicarse al cuidado de una persona en el entorno familiar es una tarea que requiere mucho tiempo y necesita de apoyo para que el cuidador principal pueda tener momentos de ocio y descanso. Busca en tu entorno a otras personas que se involucren y que contribuyan a las tareas de cuidados e infórmate sobre los programas de respiro familiar.

SIGUE ESTOS CONSEJOS:

- ✓ Busca apoyo si una situación de cuidados empeora o se cronifica.
- ✓ Comparte con otras personas la responsabilidad del cuidado.
- ✓ Reserva tiempo para tu descanso y actividades de ocio.
- ✓ Consulta las guías de respiro familiar en cuidopia.es/dependencia



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



www.cuidopia.es



Un programa social impulsado por:

Johnson & Johnson

janssen
FARMACÉUTICOS PARTES DE
Johnson & Johnson