

# COVID-19: CONSEJOS PARA EL BIENESTAR DE PERSONAS CUIDADORAS



Desde la Escuela de Cuidadores de "la Caixa" queremos transmitirte nuestra cercanía en estos momentos difíciles.

Esperamos volver a ofrecerte nuestros talleres tan pronto como sea posible. Mientras tanto, aprovechamos para brindarte algunos consejos que pueden resultarte útiles en la situación actual.

---

Te recordamos que puedes contactar con nosotros en el teléfono gratuito de la Fundación "la Caixa" que es el **900 22 30 40** y está operativo de **9:00h a 17:00h de lunes a viernes** para resolver cualquier duda, acompañarte o conversar sobre tus preocupaciones.

---



## PROTÉGETE

Sigue las pautas que las autoridades sanitarias han marcado para no contagiarse ni propagar el virus. Reduce las salidas al exterior al mínimo indispensable y mantén las medidas de seguridad establecidas para ti y la persona que cuidas.



## INFÓRMATE

Es importante actualizarse a través de canales oficiales. No es aconsejable estar constantemente conectado a los medios de comunicación, ya que puede resultar contraproducente y generar estrés. Elegir contenidos saludables, te ayudará a no saturarte.



## CUÍDATE

Escucha tus necesidades y combina los cuidados que proporcionas con espacios para ti. Puedes hacer ejercicio, relajaciones, leer, realizar alguna actividad entretenida... Intenta comer de forma saludable y cuida tus horas de sueño.



## CONÉCTATE

Aprovecha los beneficios de las nuevas tecnologías para sentirte más cerca de la familia y amigos. Puede ser muy útil para combatir la soledad si has tenido que alejarte de la persona cuidada o de tu entorno más cercano.



## COMUNÍCATE

Comenta las noticias de una manera clara, concisa y esperanzadora, manteniendo la calma y evitando hablar reiteradamente sobre el COVID-19 si no es necesario. Es importante aclarar las dudas que puedas tener sobre la situación para reducir la confusión y la incertidumbre.



## COMPARTE

Aprovecha estos momentos para acercarte a ti mismo/a y a tu entorno de forma distinta a la que la rutina nos impone. Se pueden compartir recuerdos, actividades, conversaciones...



## PIDE AYUDA

Puedes vivir situaciones que te sobrepasen y que no te veas capaz de asumir. Acude a algún familiar, amigo/a, vecino/a ... a través de los medios disponibles. Podemos orientarte e informarte sobre otros recursos telemáticos específicos puestos en marcha durante este periodo. El acompañamiento virtual y la escucha activa son grandes aliados en situaciones difíciles.



## PLANÍFÍCATE

Mantén rutinas y horarios, ya que transmite seguridad especialmente a las personas cuidadas. Puede resultar de utilidad elaborar un horario dónde se explique lo que vamos a hacer durante el día e irse adaptando en función de las circunstancias.



## CONTROLA LOS SÍNTOMAS

Valora periódicamente el estado de salud física de la persona que cuidas sin entrar en obsesiones que puedan alterar su estado de ánimo. Principalmente, tómale la temperatura, pregúntale si le cuesta respirar y observa si lo/la ves fatigado/a o decaído/a.



## SÉ REALISTA

Acepta los miedos, pero no los sobredimensiones. Es importante centrarse en el día a día y no anticipar. Los pensamientos nos pueden jugar malas pasadas. No pierdas el sentido del humor, intenta ser flexible y aprovecha cada momento.