

## ¡Cuidadores!

La labor que hacen es un gran acto de amor.

En el **Día Nacional de los Cuidadores** queremos agradecerles y exaltar su labor.

Tu rol es muy importante porque estas **atendiendo las necesidades y promoviendo una mejor calidad de vida a quien esta bajo tu cuidado**. Por ello, para apoyarte en esta tarea de cuidar queremos que **tengas en cuenta los siguientes tips**:

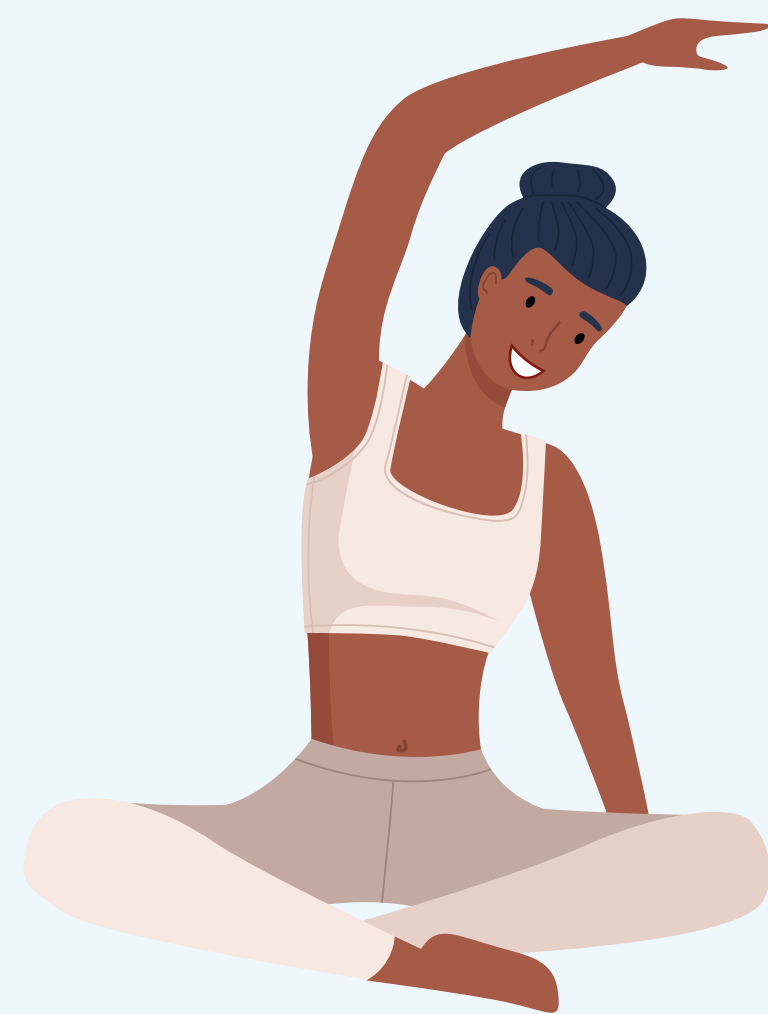


### No esperes a tener que decir “no puedo más”:

Si te sientes agotado con las labores de cuidado, **pide ayuda** a otros familiares, miembros de la red de apoyo o a los profesionales de la salud.

### Mantén hábitos de vida saludable:

Toma **tiempos de descanso y esparcimiento**, durmiendo bien, dándote momentos del día para ti, saliendo de casa regularmente y participando en espacios sociales. Realiza actividad física diaria y aliméntate bien.



### Conoce tus límites y alcances:

Organiza tus tiempos y **reconoce qué tanto puedes hacer como cuidador**.

No realices tareas que la persona a tu cargo puede hacer autónomamente. Si puedes **distribuir el cuidado con alguien más** no dudes en hacerlo. No te culpes si algún día cometes un error, todos somos humanos.



Si deseas conocer los derechos que tienes como cuidador, haz [clic aquí](#)