

CUIDAR AL CUIDADOR

En la actual situación es muy probable que el cuidador principal de personas con DCS se vuelque aún más en su atención hacia ellas, **descuidando algo fundamental en este momento: cuidarse a si mismo.**



1

BUSCA AYUDA

Siempre que sea posible, reparte el cuidado y la responsabilidad de la atención en otra/s persona/s.

RELAX

2

AUTOUIDADO

Busca momentos de respiro, trata de desconectar con actividades de ocio que te distraigan (lectura, pintar, escuchar música...) y practica ejercicio.



3

CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Evita el consumo de aquellos productos que puedan generarte estrés o nerviosismo.



4

SÉ POSITIVO

Trata de mantener y transmitir una actitud positiva y objetiva ante la situación de aislamiento.



5

COMUNÍCATE

Es fundamental que hables con tus amistades y/o familiares. Hoy en día es sencilla esta tarea de socialización gracias a las nuevas tecnologías (videollamadas, whatsapp, redes sociales...)



6

APOYO PROFESIONAL

El equipo profesional de ADACE CLM sigue estando a tu lado para apoyarte en lo que te haga falta. ¡Contacta con él!



ADACE CLM

Asociación de Daño Cerebral Sobrevenido de Castilla La Mancha