

CONSEJOS PARA CUIDADORES FAMILIARES: las seis claves del autocuidado para cuidadores familiares durante el brote de coronavirus

Para millones de cuidadores familiares, brindar atención a un ser querido en cuarentena ha sido una causa más de estrés. A medida que luchan por proporcionar y gestionar ayuda, encontrar servicios y recursos, y proteger a sus seres queridos, practicar el autocuidado puede ser más difícil de lo normal.

En una teleasamblea reciente de AARP, la Dra. Donna Benton, directora del Centro de apoyo a cuidadores familiares en University of Southern California, compartió su opinión sobre la manera en que los cuidadores familiares pueden cuidar de sí mismos en el día, al mismo tiempo que ayudan a sus seres queridos durante el brote de coronavirus.

“Estos momentos son cuando debemos poner en práctica las seis claves del autocuidado”, comenta la Dra. Benton.



Las seis claves del autocuidado para cuidadores familiares

por la Dra. Donna Benton, USC Family Caregiver Support Center

- #1 | Correo** Mantente en comunicación mediante correos electrónicos, o a la antigua con el correo postal.
- #2 | Música** Es hora de desempolvar nuestra colección. Llena tu hogar de música. A veces, la música nos permite sentir sensaciones diferentes en el cuerpo y nos ayuda a sentirnos bien.
- #3 | Películas** Disfruta de películas en el hogar. Encuentra las que te hagan reír para aliviar el estrés. Toma un descanso de las noticias sobre la COVID-19; no es necesario verlas todo el día, todos los días.
- #4 | Comida** Sé creativo con tus alimentos. Según lo que permita tu dieta, prepara algo que te guste mucho. Puedes incluso comprar un pastelito individual (o el pastel entero) mediante la entrega a domicilio.
- #5 | Conciencia plena** Practica las técnicas de conciencia plena (Mindfulness). Ahora más que nunca, las clases de yoga y meditación están disponibles en internet a precios bajos o sin costo.
- #6 | Movimiento** Busca maneras de mover el cuerpo cada hora durante unos cuantos minutos. Bailar, estirarse y los ejercicios con sillas ayudan a mantener nuestro cuerpo saludable y nuestras mentes agudas.

“Tener presente que podemos hacer mucho por mantenernos energizados, relajados y de buen humor, nos ayudará a superar estos momentos de estrés”.

– Dra. Donna Benton

RECURSOS

Encuentras más consejos de autoayuda para cuidadores en: www.aarp.org/cuidar

La guía de AARP *Cuidando a los nuestros* es gratuita y está disponible para todos en: www.aarp.org/cuidandoalosnuestros

Encuentra recursos locales para cuidadores en: www.aarp.org/crf

Consulta los recursos de AARP sobre el coronavirus en: www.aarp.org/elcoronavirus