



CAREGIVER RENEWAL INSTITUTE

Empoderando a los cuidadores. Renovando la Esperanza.

Cuidarse a sí mismo es una de las cosas más importantes que puede hacer como cuidador.

Cuando se satisfagan sus necesidades, la persona que cuida también se beneficiará. Las siguientes son algunas herramientas efectivas que Caregiver Renewal Institute (CRI) ha identificado para el autocuidado.

TIPOS DE CUIDADO PERSONAL

Práctico • Espiritual • Social • Emocional • Mental • Físico

PRÁCTICO

- Limpiar
- Ordenar los juguetes viejos
- Asignar tareas
- Hacer una lista de compras juntos
- Aprender sobre el dinero
- Realizar un control de presupuesto semanal
- Hacer un registro de limpieza semanal
- Tarea/estudio
- Tener una rutina de mañana y noche

ESPIRITUAL

- Hacer una lista de gratitud
- Hablar sobre el perdón
- Escribir cartas o tarjetas de agradecimiento
- Voluntario
- Pasar tiempo al aire libre en la naturaleza
- Practique el diálogo interno positivo
- Plante un árbol

SOCIAL

- Jugar en el parque
- Llamar o visitar a familiares
- Tener una cena familiar
- Jugar juegos de mesa
- Organice una fiesta de pijamas
- Invita a tus amigos
- Planifica una parrillada
- Unirse a un equipo
- Haga una colecta de alimentos en el vecindario
- Tener charlas sobre la amistad y cómo ser un amigo

EMOCIONAL

- Ver una buena película
- Escribáse notas positivas
- Verbalizar y hablar sobre los sentimientos
- Dibujar autorretratos
- Decir "te amo"
- Dedique tiempo a escribir
- Tener un canto largo
- Contar chistes
- Prueba una nueva manualidad

MENTAL

- Leer juntos
- Dibujar o escribir historias
- Meditar
- Encontrar formas en las nubes
- Practicar respiraciones abdominales
- Salir a caminar para encontrar cosas nuevas
- Hacer tableros de visión
- Probar headspace para niños
- Crear mandalas
- Hacer frascos de atención plena
- Jugar juegos de fuerza mental

FÍSICO

- Tener una fiesta de baile
- Ir a caminar
- Tomas un paseo en bicicleta familiar
- Hacer una caminata
- Jugar kickball
- Jugar a la etiqueta
- Ir de patinaje sobre ruedas
- Ir a la piscina
- Saltar la cuerda
- Practica yoga
- Jugar juegos de Wii Fit

Recuerde, el Caregiver Renewal Institute está aquí para apoyarlo. Llame a su equipo de CRI si tiene alguna pregunta o inquietud al (850) 353-0280.