

El Cuidado del Cuidador

CONGRESO FAMILIAR 2020

19 DE DICIEMBRE DE 2020

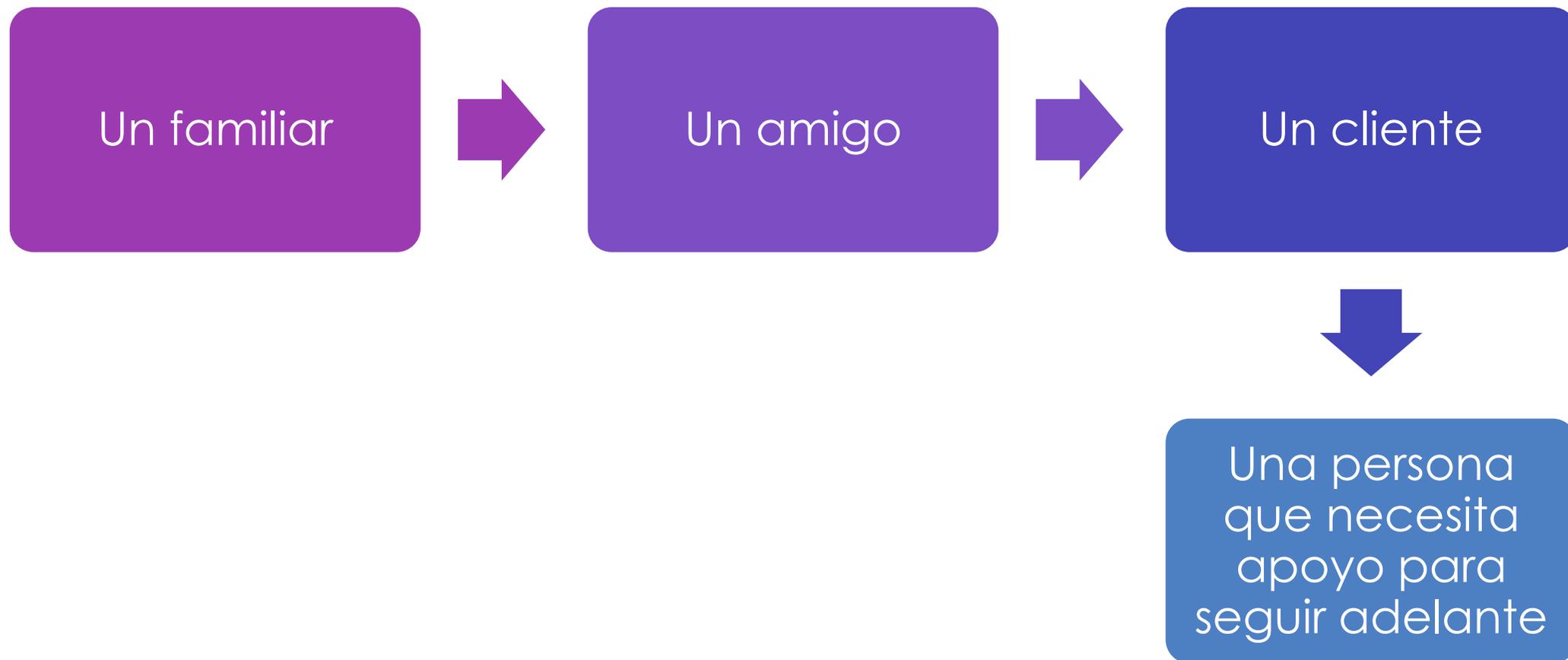
DR. HÉCTOR RIVERA-LÓPEZ



Cuales son algunas de las funciones de un cuidador

- Propocionar apoyo a otro ser humano
- Servir de puente para que las necesidades de otra persona puedan ser realizadas.
- Representar los deseos y aspiraciones de aquellos que no pueden valerse por si mismo
- Proveer apoyo emocinal, fisico y espiritual.

A quien cuidamos



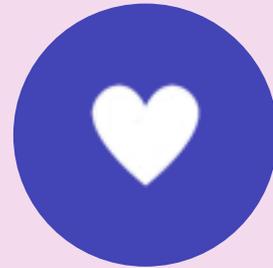
Por que Cuidarnos



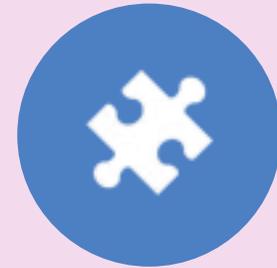
POR QUE ME LO
MEREZCO.



POR QUE ME
QUIERO.



POR QUE QUIERO
COMPARTIR MI
VIDA.



POR QUE ES UNA
AFIRMACION DE MI
VALORIZACION.

Que necesito hacer para cuidarme

No vivir en el pasado.
Lo que ocurrió no lo
puedo cambiar.

Lo que otros piensen
sobre mi les
pertenece a ellos. Yo
no soy lo que otros
piensan sobre mi.

Mi felicidad es mi
regalo y yo soy
dueño de mi regalo.

Soy unico y no me
puedo comparar a
otros. No es justo para
ellos.

El tiempo es la cura
para mis areas de
dolor.

El pensar es
importante pero
sobrepensar es
debilitante.

El traer humor a mi
vida me hace sentir
mejor.

Acciones para cuidarme

Respirar

Hidratarme

Nutricion

Ejercicio

Dormir

Meditar/reflecionar

Compartir/conectarme con otros

*Que
Implica el
Cuidarme*

Entender mi cuerpo,
mi mente y mi espíritu.

Mi Cuerpo

Mi cuerpo es mi templo.

Mi cuerpo es el medio que tengo para alcanzar mis objetivos, metas, necesidades, deseos.



***Mi
Mente/Mi
Cerebro***

Mi mente genera ideas o instrucciones y las envía a nuestro cerebro

Ideas– Emociones–Comportamiento

Ideas son abstracciones de interpretaciones que hacemos de las cosas que nos pasan en el día a día.

Emociones son respuestas afectivas que son el resultado de nuestras ideas.

Comportamiento es la expresión de cómo nos sentimos.

Mi Espiritu

- Una dimension en nuestras vidas que aprecia lo que vivimos de una manera que no es material o fisica. Es una experiencia unica en cada individuo pero cuando nos unimos colectivamente nos fortalece y nos da la fuerza para seguir y/o continuar a pesar de los retos.



***El Cuidado del
Cuidador : es
hacernos
prioridad***

- **Todos tenemos el derecho a vivir y disfrutar en plenitud todas las oportunidades que la vida nos regala. El hacernos prioridad y cuidarnos es una obligación y una responsabilidad de cada uno. Comencemos a compartir nuestra felicidad con otros y reconocer que soy feliz porque me cuido.**

*Gracias a
todos y
aprendamos a
cuidarnos*

