

Cuando CUIDARTE ES CUIDAR

Guía sencilla de autocuidado para familiares de personas con enfermedad mental

Acompañar a una persona familiar con un diagnóstico de enfermedad mental puede generar preocupación, incertidumbre y desgaste emocional. Las personas del entorno familiar suelen asumir múltiples roles: personas cuidadoras y acompañantes, responsables del hogar, contención emocional e incluso mediación con el sistema de salud. Este nivel de responsabilidad puede provocar estrés, cansancio, pérdida de espacios personales, ansiedad e incluso agotamiento emocional si no se atienden las propias necesidades.

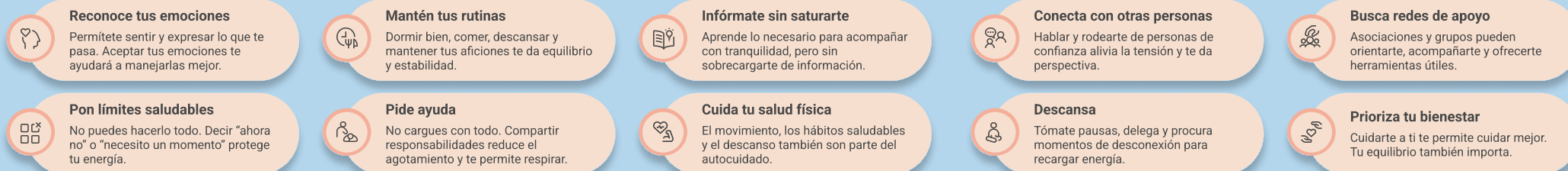
CUIDARTE TE PERMITE...



Cuidar a alguien requiere que tú también estés bien. El autocuidado implica reconocer que cuidar a otro requiere primero estar bien uno mismo, y que pedir apoyo, poner límites o descansar son parte fundamental del proceso.

El autocuidado no es un lujo ni un gesto egoísta.

PRINCIPIOS BÁSICOS DE AUTOCUIDADO



Contenido federación Salud Mental Euskadi y sus asociaciones:



Institución:

Diseño:

