



"Cuidar de uno mismo es la forma más poderosa de comenzar a cuidar de los demás"



Conexión/Sistema de apoyo: Tener personas que se preocupen por usted, le ayuden cuando lo necesita y le hagan sentirse mejor.

- Apóyese en alguien en quien pueda confiar (amigos, familia, el equipo de atención médica de su hijo).
- Busque cualquier apoyo que esté disponible como medios sociales o grupos de apoyo.
- Conéctese con otros en su comunidad, escuela, trabajo y lugar de culto.
- Si necesita apoyo adicional, busque a su proveedor médico de confianza.



Bienestar emocional: Practique hábitos saludables de rutina para apoyar su bienestar físico, emocional y mental.

- Agradezca por las cosas buenas y por lo que va bien en su vida.
- Elabore un cronograma que detalle las tareas en pasos pequeños y se enfoque en una sola cosa a la vez.
- Permítase un tiempo para hacer algo que disfruta.
- Reflexione acerca de sus sentimientos y valide sus emociones.



Salud física: Involúcrese en actividades que apoyen su bienestar físico.

- Nutrición: Implemente hábitos alimenticios saludables.
- Movimiento físico: Incluya movimiento en su plan de ejercicios (caminatas, baile, yoga, etc.).
- Programe citas médicas regulares para usted.
- Practique la respiración profunda: respire profundamente a través de la nariz, contenga la respiración por unos segundos y exhale por la boca.

Recursos



<https://www.rwjbh.org/childrens-specialized-hospital/patients-visitors/patient-and-family-resources/support-corner/>



<https://www.nih.gov/health-information/emotional-wellness-toolkit>



<https://mom2mom.us.com/about-us/>

