

10 CONSEJOS PARA QUIENES NO PODÉIS QUEDAROS EN CASA PORQUE ESTÁIS CUIDANDO

por Pura Diaz-Veiga



1

Céntrate en el día a día.

La vida sigue para tí y para la persona que cuidas.

2

Nunca más que ahora el equipo importa.

Consulta, comparte y acuerda.

3

Ten presentes tus capacidades para resolver situaciones.

Confía en ti mismo.

4

Una situación excepcional requiere ideas excepcionales,

en el buen cuidado también.



5

Pide ayuda si la necesitas.

Somos parte de un equipo que funciona mejor cuando lo hace desde el apoyo mutuo.

6

Tómate, siempre que puedas, pequeños respiros.

El descanso es parte esencial del buen cuidado.



7

No olvides. Cada día que pasa es un triunfo.

Sumarse en pensamientos negativos no hará que la normalidad regrese antes.

8

Come bien, descansa todo lo que puedas y disfruta de tu gente.

Esto último adoptando las precauciones necesarias.



9

Nos cuidamos, cuidamos vidas.

El cuidado mutuo y recíproco nos ayuda a desarrollar nuestra labor: acompañar vidas, vidas en marcha.

10

Recibe la gratitud de las personas que cuidas, sus familias y la de ciudadanía comprometida con el buen cuidado.

