

AUTOCUIDADO COMUNITARIO

Cuidarte también es parte del proceso:

- Descansar cuando el cuerpo lo pide.
- Alimentarte de forma regular.
- Aceptar ayuda de la familia, vecinas/os o redes comunitarias.
- Reconectar, poco a poco, con actividades propias.

¿CUÁNDO PEDIR AYUDA?

Busca apoyo si:

- ! El malestar no disminuye con el tiempo.
- ! Te sientes sola/o o sin redes.
- ! Hay tristeza intensa y constante.
- ! Aparecen ideas de hacerse daño.

Pedir ayuda también es un
acto de cuidado.

LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA



ACOMPañAMIENTO EN DUELO



CUIDANDO
* a quienes
CUIDAN

¿QUÉ ES EL DUELO?

Cuando una persona cuidadora vive una pérdida, no solo extraña a quien partió: también puede perder su rol, sus rutinas y parte de su identidad.

Es la respuesta emocional, física y social frente a una pérdida significativa.

- La pérdida de un ser querido.
- La pérdida del rol de cuidado.
- Cambios profundos en la vida diaria.
- Sensación de vacío o desorientación.

NO OLVIDAR

El duelo no tiene etapas fijas ni plazos, y que cada persona vive su proceso a su propio ritmo.

RECOMENDACIONES

¿QUÉ PUEDE AYUDAR EN ESTE PROCESO?

- Hablar con alguien de confianza o vecino/a.
- Compartir la experiencia con otras personas cuidadoras.
- Mantener pequeñas rutinas diarias.
- Permitirte descansar sin sentir culpa.
- Pedir apoyo cuando lo necesites.

¿QUÉ SUELE NO AYUDAR?

- Minimizar el dolor ("tienes que ser fuerte").
- Apresurar el proceso ("ya deberías estar mejor").
- Compararte con otros duelos.

EMOCIONES FRECUENTES

Puedes sentir una o varias, y todas son legítimas:

- Pena y tristeza profunda
- Rabia o frustración.
- Culpa ("podría haber hecho más").
- Vacío o sensación de no saber qué hacer ahora.
- Alivio (especialmente tras largos periodos de cuidado).
- No hay emociones correctas o incorrectas.

