



Equilibrando el cuidado de toda la familia

Gestionar el estrés y prevenir el agotamiento mientras cuidas de tus hijos y padres

Cuidar de tus hijos y padres al mismo tiempo puede ser exigente, pero hacer pequeños ajustes diarios puede marcar una gran diferencia en tu bienestar mental.

Señales a tener en cuenta

- Sentirse abrumado o constantemente estresado
- Dificultad para dormir o cambios en el apetito
- Pérdida de interés por actividades que antes disfrutabas
- Tristeza persistente o cambios de humor
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones

Cuándo buscar ayuda profesional

Si cuidar de tu familia está afectando a tu salud, contacta con tu médico de cabecera o con tu plan de salud. También pueden estar disponibles opciones de atención virtual. Nuestro equipo de atención puede ayudarte a entender tu plan y las opciones de apoyo.

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, contacte con nuestro equipo de atención al cliente llamando al número que aparece en la parte trasera de su tarjeta de socio.

¿Cómo puedo mantenerme?

Equilibrar el cuidado de tus hijos y de los padres mayores puede ser mental y físicamente exigente. Aquí tienes algunos pasos sencillos y efectivos para apoyar tu bienestar:

→ **Cuida tu cuerpo y ponte en marcha.** Incluso pequeñas cantidades de ejercicio se acumulan.

→ **Come comida saludable y regular, y mantente hidratado.** Esto puede mejorar tu energía y concentración.

→ **Haz que el descanso y los descansos sean una prioridad.**

→ **Explora recursos financieros.** Si gestionar los costes de cuidado te resulta abrumador, consulta a un asesor financiero o a un contable para recibir ayuda.

→ **Mantente organizado.** Utiliza planificadores o aplicaciones para gestionar tus tareas. Dividir las responsabilidades en pasos más pequeños puede reducir la sensación de agobio.

→ **Considera el apoyo profesional.** Un cuidador profesional podría dedicarte más tiempo a tus otras responsabilidades, mientras que tus seres queridos siguen recibiendo una atención excelente.

→ **Mantente conectado.** Conecta con tu familia u otros miembros de tu comunidad para recibir orientación y apoyo.

Si tú o alguien que conoces está en angustia inmediata o pensando en hacerse daño, llama al 112 o acude al hospital más cercano. Estas directrices son proporcionadas por Mental Health America (MHA) y no están destinadas a sustituir el asesoramiento dado por un médico o profesional sanitario titulado.

Visita accesshma.com para iniciar sesión en tu cuenta de socio o contacta con nosotros llamando al número de atención al cliente que aparece en la parte trasera de tu tarjeta de identificación.

Contenido procedente de MHA <https://mhanational.org/resources/caregiving-and-the-sandwich-generation/>