

# *El Cuidado del Cuidador*

CONGRESO FAMILIAR 2020

19 DE DICIEMBRE DE 2020

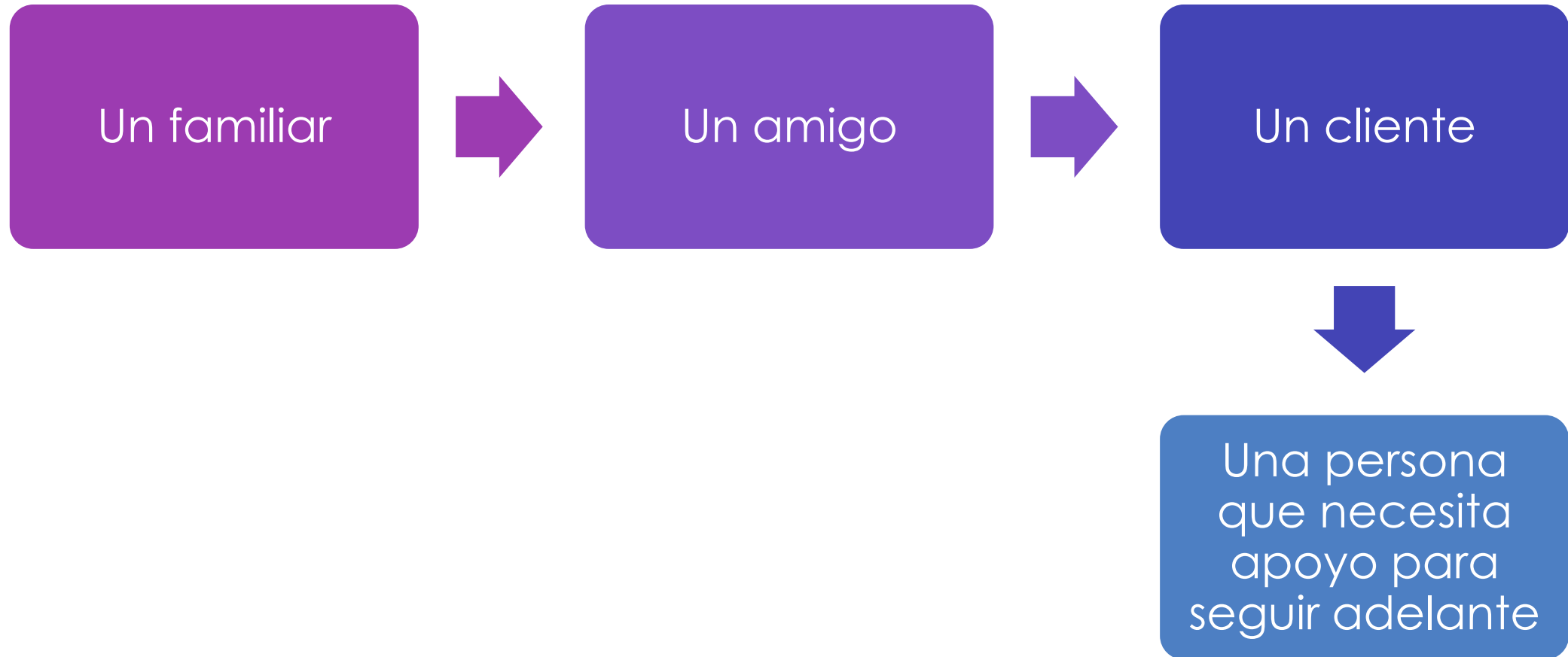
DR. HÉCTOR RIVERA-LÓPEZ



# ***Cuales son algunas de las funciones de un cuidador***

- Propocionar apoyo a otro ser humano
- Servir de puente para que las necesidades de otra persona puedan ser realizadas.
- Representar los deseos y aspiraciones de aquellos que no pueden valerse por si mismo
- Proveer apoyo emocinal, fisico y espiritual.

# *A quien cuidamos*



# *Por que Cuidarnos*



POR QUE ME LO  
MEREZCO.



POR QUE ME  
QUIERO.



POR QUE QUIERO  
COMPARTIR MI  
VIDA.



POR QUE ES UNA  
AFIRMACION DE MI  
VALORIZACION.

# *Que necesito hacer para cuidarme*

No vivir en el pasado.  
Lo que ocurrió no lo  
puedo cambiar.

Lo que otros piensen  
sobre mi les  
pertenece a ellos. Yo  
no soy lo que otros  
piensan sobre mi.

Mi felicidad es mi  
regalo y yo soy  
dueño de mi regalo.

Soy unico y no me  
puedo comparar a  
otros. No es justo para  
ellos.

El tiempo es la cura  
para mis areas de  
dolor.

El pensar es  
importante pero  
sobrepensar es  
debilitante.

El traer humor a mi  
vida me hace sentir  
mejor.

# *Acciones para cuidarme*

Respirar

Hidratarme

Nutricion

Ejercicio

Dormir

Meditar/reflecionar

Compartir/conectarme con otros

*Que  
Implica el  
Cuidarme*

Entender mi cuerpo,  
mi mente y mi espíritu.

# ***Mi Cuerpo***

Mi cuerpo es mi templo.

Mi cuerpo es el medio que tengo para alcanzar mis objetivos, metas, necesidades, deseos.





***Mi  
Mente/Mi  
Cerebro***

Mi mente genera ideas o instrucciones y las envía a nuestro cerebro

Ideas– Emociones–Comportamiento

Ideas son abstracciones de interpretaciones que hacemos de las cosas que nos pasan en el día a día.

Emociones son respuestas afectivas que son el resultado de nuestras ideas.

Comportamiento es la expresión de cómo nos sentimos.

# *Mi Espiritu*

- Una dimension en nuestras vidas que aprecia lo que vivimos de una manera que no es material o fisica. Es una experiencia unica en cada individuo pero cuando nos unimos colectivamente nos fortalece y nos da la fuerza para seguir y/o continuar a pesar de los retos.



***El Cuidado del  
Cuidador : es  
hacernos  
prioridad***

- **Todos tenemos el derecho a vivir y disfrutar en plenitud todas las oportunidades que la vida nos regala. El hacernos prioridad y cuidarnos es una obligación y una responsabilidad de cada uno. Comencemos a compartir nuestra felicidad con otros y reconocer que soy feliz porque me cuido.**

*Gracias a  
todos y  
aprendamos a  
cuidarnos*

