

# 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:

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| → <b>Cuida tu cuerpo y ponte en marcha.</b> Incluso pequeñas cantidades de ejercicio se acumulan.  | → <b>Come comida saludable y regular, y mantente hidratado.</b> Esto puede mejorar tu energía y concentración.  | → <b>Haz que el descanso y los descansos sean una prioridad.</b> | → <b>Explora recursos financieros.</b> Si gestionar los costes de cuidado te resulta abrumador, consulta a un asesor financiero o a un contable para recibir ayuda. |
| → <b>Mantente organizado.</b> Utiliza planificadores o aplicaciones para gestionar tus tareas. Dividir las responsabilidades en pasos más pequeños puede reducir la sensación de agobio. | → <b>Considera el apoyo profesional.</b> Un cuidador profesional podría dedicarte más tiempo a tus otras responsabilidades, mientras que tus seres queridos siguen recibiendo una atención excelente. |  | → <b>Mantente conectado.</b> 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 [accessrga.com](https://accessrga.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/>