

CONSEJOS PARA...

desarrollar tu proyecto de vida

Las cuidadoras informales son más vulnerables a:

- Caer en el aislamiento social y pérdida de aficiones.
- Aplazar revisiones médicas y hábitos saludables.
- Abandonar la formación y/o desarrollo personal.
- Desarrollar una baja autoestima fomentada por la sobrecarga.



¿Cómo evitar estas situaciones?

Reconoce y analiza tu entorno.

¿Qué te gustaría cambiar?

Fija tus objetivos.

Específico, realista, alcanzable, acotado en el tiempo.

Piensa en tus necesidades y deseos.

¿Qué necesitas para estar bien?

Decide cómo te gustaría actuar.

¿Qué posición tomas en diferentes ámbitos?

Estima tu salud, bienestar aspiraciones personales, autoestima e identidad según tus valores.

Es importante que diferencies entre las quejas disfuncionales (producen malestar y nos alejan de la búsqueda de soluciones), **de las funcionales** (nos permiten responsabilizarnos y tomar soluciones).

Para más información:
cuidadanas@fundacionmujeres.es