



## Noviembre es el Mes Nacional de los Cuidadores de Familia

# Demuestre a los cuidadores que se preocupa por ellos

Al menos 1 de cada 6 estadounidenses que trabajan afirman que ayudan a cuidar a un familiar, pariente o amigo anciano o con discapacidad. Millones de personas se ocupan del cuidado de otros al mismo tiempo que trabajan y asumen otras responsabilidades personales. El cuidado de otra persona requiere sacrificios y puede provocar agotamiento, fatiga, ansiedad y depresión.

A continuación mencionamos algunas maneras de mostrar agradecimiento a los cuidadores:

- 1 Diga gracias.** Comparta su gratitud con palabras sinceras o notas reflexivas escritas a mano.
- 2 Ofrezca su compasión.** Muchos cuidadores pueden aislarse de amigos y familiares. Simplemente escúcheles hablar sobre cómo se sienten y déjelos desahogar sus frustraciones, preocupaciones y temores.
- 3 Deles un descanso.** Cuide a los niños, ayúdelos con un mandado o quíteles otro trabajo de encima.
- 4 Fomente el autocuidado y los grupos de apoyo.** Recuérdeles que se tomen descansos para atender sus necesidades de salud física y mental. Esto es vital para su bienestar.

Visite su sitio web para miembros para obtener más información.