



# DESAFÍO

## Cuidando al Cuidador

» ¡Empieza ahora!



Alianza para el cuidado  
Formación, apoyo y servicio

Síguenos en:



alianzaparaelcuidado



¿Cuál es tu nombre, cuidador?



Fecha de inicio del desafío:



Lo mejor de la semana fue:

### Lunes

- Mira una **serie o película** de tu preferencia (4:00p.m-4:35 p.m).
- Canta (10 min. en la **preparación de las comidas**).

### Martes

- Escucha música de tu **género favorito** (1:00 p.m a 1:30 p.m).
- Toma un **baño caliente** (4:00 p.m).

### Miércoles

- Ve al **parque** de tu preferencia (25 min. después de desayunar).
- Llama por **teléfono** a amigos (3:00 p.m).

### Jueves

- Lee un **libro nuevo, revista o artículo** de tu preferencia. (10:00 a.m -11:00 a.m).
- Realiza **actividad física** dentro o fuera de casa (30 min mínimo).

### Viernes

- Toma una **siesta** (entre 20 a 30 min).
- ¡No olvides** etiquétarnos con el **#AlianzaParaElCuidado** cuando lo implementes en tu rutina diaria!



Marca el recuadro una vez hayas finalizado tu actividad.

¡Seguramente esto puede parecer muy costoso y difícil al principio, pero hacer actividades que son agradables para ti, te ayudarán a encontrarte mejor, recuerda que **cuidar de ti es el primer paso para cuidar a los demás!**

Tomado de:

[https://www.ucm.es/data/cont/docs/1110-2017-06-26-cuidadores\\_personas\\_mayores.pdf](https://www.ucm.es/data/cont/docs/1110-2017-06-26-cuidadores_personas_mayores.pdf)





# DESAFÍO

## Cuidando al Cuidador

Calendario personalizado

» ¡Empieza ahora!



Alianza para el cuidado  
Formación, apoyo y servicio

Síguenos en:



alianzaparaelcuidado



¿Cuál es tu nombre, cuidador?



Fecha de inicio del desafío:



Lo mejor de la semana fue:

Te proporcionamos **un calendario para que lo personalices** con actividades de tu agrado, no olvides anotar cuándo las vas a hacer y de qué manera las llevaras a cabo, procura que **todos los días tengan, al menos, un par** de actividades agradables.

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

Escribe aquí

Escribe aquí

Escribe aquí

Escribe aquí

Escribe aquí

¡No olvides etiquétarnos con el **#AlianzaParaElCuidado** cuando lo implementes en tu rutina diaria!

