

PAVE

# EMOCIONAL CONSEJOS DE BIENESTAR

Para cuidadores familiares

## CONECTAR CON OTROS

- Conéctese regularmente con personas que enfrentan factores estresantes similares.
- Consulte el calendario PAVE para conocer los próximos grupos de apoyo y eventos para familias y jóvenes en [wapave.org/events](http://wapave.org/events)

## DUERMA LO SUFICIENTE

- Apague las pantallas después de las 7 p. m. o utilice un filtro de luz azul.
- Reproduzca música relajante o sonidos meditativos antes de acostarse.
- Terminar la noche con una infusión de hierbas, como la manzanilla, también puede ayudar.

## MUEVE EL CUERPO

- Caminar
- Bailar
- Haz yoga
- Saltar en un trampolín
- Nadar
- Ir de excursión

## PRACTICA LA ATENCIÓN PLENA

- Colorea, haz arte o haz una manualidad.
- Escribe un diario, reflexiona y nombra tus emociones.
- Armar un rompecabezas o un proyecto
- Pasar tiempo al aire libre

## PROGRAMAR HORA

- Establezca citas personales para divertirse, como citas con sus hijos.
- Dedique tiempo a las rutinas de atención médica.
- Programe "tiempo para mí" para asegurarse de tener espacio para respirar.
- Di no y establece límites.

## BUSQUE AYUDA

- Explore oportunidades de cuidados de relevo para un alivio temporal a corto plazo.
- Consulte la exención de cuidados de respiro de la Administración de Discapacidades del Desarrollo (Developmental Disabilities Administration, DDA) o el programa de vales de respiro de [Lifespan Respite Washington \(LRW\)](http://Lifespan Respite Washington (LRW)).

## MANEJO DEL ESTRÉS

- Dedica tiempo a la actividad física.
- Practica la atención plena.
- Programe tiempo para el cuidado personal, incluida la organización para minimizar los factores estresantes previstos.