



Consejos de autocuidado para cuidadores

Es posible que tus hijos y familiares busquen consuelo y acudan a ti para saber cómo responder durante una emergencia. Cuidarte a ti misma te ayuda a cuidar de ellos y les ayuda a sobrellevar las crisis.

Chequea tus necesidades básicas y tu cuerpo

- ☐ Come cuando haya comida disponible, descansa cuando puedas y mantén la higiene básica—pregúntate: ¿Cuándo comí, dormí o descansé por última vez?
- ☐ Reduce la tensión física estirándote regularmente y anima a tu familia a hacer lo mismo en un espacio seguro.
- ☐ Haz de tu bienestar físico una prioridad, incluso si se trata de hacerlo de a poco, como siestas cortas y bocadillos regulares.

Sé paciente contigo misma y con los demás

- ☐ Todos están estresados. Es una reacción normal.

Recuerda respirar

- ☐ Siéntate o sal afuera durante unos minutos cuando estés en un ambiente seguro.
- ☐ Inhala por 2 segundos, exhala por 4 segundos.

Comunícate si necesitas apoyo

- ☐ Toma turnos para las responsabilidades de cuidado con otro adulto cuando sea posible.
- ☐ Conéctate con trabajadores de refugios o administradores de casos de desastre para que ayuden a acceder a recursos.
- ☐ Apóyate en tu red de apoyo existente: familiares, amigos de confianza o líderes religiosos.

Saber cuándo pedir ayuda

Busca apoyo si notas síntomas de depresión, ansiedad o estrés abrumador que duren semanas y afecten tus vínculos afectivos. Los síntomas pueden incluir:

- ☐ Comer o dormir demasiado o muy poco
- ☐ Alejarse de personas o cosas que solías disfrutar
- ☐ Sentir que debes mantenerte ocupada
- ☐ Te preocupas la mayoría del tiempo; te sientes culpable pero no estás segura del por qué

Mensaje de texto y línea directa para la angustia durante desastres: 1-800-985-5990

Proporciona asesoramiento 24/7 a personas que han vivido cualquier desastre. Disponible en español.

Mensaje de texto o línea directa nacional de la salud mental materna: 1-833-TLC-MAMA

Mensaje de texto o línea directa nacional de la salud mental materna: 1-833-TLC-MAMA Proporciona asesoramiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana a las personas embarazadas o que acaban de tener un bebé. Disponible en español.

Llama al 211 para obtener ayuda o visita 211.org para encontrar información para un contacto local

Ayuda 24/7 para localizar recursos y servicios locales en el país. Disponible en varios idiomas.



Durante 80 años, CARE ha brindado apoyo a familias en Estados Unidos y en todo el mundo durante situaciones de emergencia.

CARE.ORG/USPROGRAMS