

# Mi Semana de Autocuidado

## Checklist para cuidadores

---

Cuidar a un familiar es un acto de amor que requiere tiempo, energía y dedicación. Pero para poder seguir cuidando bien, también necesitas cuidarte a ti mismo/a.

Este checklist semanal te ayudará a:

- ✓ **Reconocer señales de agotamiento a tiempo**
- ✓ **Crear pequeños hábitos de autocuidado**
- ✓ **Celebrar tus logros semanales**
- ✓ **Prevenir el burnout del cuidador**

*Revisa este checklist cada domingo.  
No se trata de perfección, sino de pequeños pasos.*

## Cuidar Conectados

Tu plataforma de confianza para encontrar profesionales del cuidado en Asturias

[www.cuidarconectados.es](http://www.cuidarconectados.es)

# Mi Semana de Autocuidado

Semana del \_\_\_\_ al \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_

---

- ¿He dormido al menos 7 horas alguna noche esta semana?**  
*El descanso es fundamental para tu salud física y mental.*
- ¿He comido sentado/a y sin prisas al menos una vez?**  
*Alimentarte con calma es un acto de autocuidado básico.*
- ¿He salido a la calle por mí mismo/a (no solo para acompañar)?**  
*Cambiar de ambiente ayuda a desconectar y renovar energías.*
- ¿He hablado con alguien sobre cómo me siento?**  
*Compartir tus emociones reduce el peso que llevas.*
- ¿He pedido ayuda para alguna tarea?**  
*Pedir apoyo es señal de inteligencia, no de debilidad.*
- ¿He dedicado 15 minutos a algo que disfruto?**  
*Pequeños momentos de placer sostienen tu bienestar.*
- ¿He revisado si tengo citas médicas pendientes?**  
*Tu salud también es importante. No la pospongas.*
- ¿He respirado profundo cuando me sentí agobiado/a?**  
*Pausar y respirar es la herramienta más rápida contra el estrés.*

# Espacio para tus reflexiones

---

✓ Un pequeño logro de esta semana:

---

---

---

■ Esta semana voy a intentar:

---

---

---

## ■ Recuerda

No puedes servir desde una taza vacía.  
Cuidarte a ti es parte de cuidar bien a los demás.

## ¿Necesitas más apoyo?

Si sientes que el agotamiento te supera, no estás solo/a.

En Cuidar Conectados te ayudamos a:

- Encontrar profesionales verificados en Asturias
- Acceder a recursos y guías para cuidadores
- Conectar con una comunidad que te entiende

Visítanos en: [www.cuidarconectados.es](http://www.cuidarconectados.es)

O escríbenos: [hola@cuidarconectados.es](mailto:hola@cuidarconectados.es)

**Cuidar Conectados**

Conectando familias con profesionales del cuidado en Asturias

© 2025 Cuidar Conectados | [www.cuidarconectados.es](http://www.cuidarconectados.es)