

# **PAUTAS PARA PERSONAS MAYORES Y CUIDADORES/AS**

**¿Tienes miedo? Tener miedo es normal en estas situaciones**

## **Es importante que:**

- **Continúes con tus rutinas.**
- **Te mantengas activo ya que eso disminuirá tus tensiones: cocina, escucha música, haz actividades manuales.**
- **Realices ejercicios físicos: te van ayudar a mantenerte en forma.**
- **No te satures de información. Elige un solo momento al día para informarte.**
- **Cuides tu alimentación.**
- **Respetes tus horas de sueño. Acaba el día con una actividad relajante (música suave, una lectura calmada, etc.).**
- **Te comuniques con tu familia y amigos. Llama por teléfono o por videollamada.**

- **Compartas tus preocupaciones con tus seres queridos.**
- **Normalices tus emociones. En estos momentos, que no son normales, tener miedo, estar triste, o estar enfadado es NORMAL. Si estás solo en casa puedes sentirte aislado o abandonado, solo, irritado, confuso. Mantén el contacto con tus seres queridos.**
- **Centres tu atención en el día a día. Si te vienen pensamientos negativos del futuro, no sabemos lo que pasará mañana, “cuando llegue mañana será hoy”.**
- **Sigas las normas de higiene aconsejadas: No salgas de casa y si tienes que hacerlo, guarda un metro de distancia, usa guantes y no te toques la cara, lávate bien las manos cuando vuelvas a casa y desinfecta la compra y lava la ropa usada.**
- **No hagas caso a la información de la que no conozcas la fuente.**

**VAMOS A SALIR  
DE ESTA**





## **SI ERES CUIDADOR**

**CUÍDATE. EL  
AUTOUIDADO ES  
TAN NECESARIO  
COMO CUIDAR**

- **Dedica tiempo para ti. Haz actividades que te relajen y te calme. RECUERDA: Para poder calmar tienes que aprender a calmarte.**
- **Vigila si tienes pensamientos que fomenten la culpabilidad: Tienes tus necesidades y son muy importante atenderlas.**
- **Puedes sentir estrés y las emociones a flor de piel y puedes perder los nervios con la persona que cuidas. Ten paciencia también contigo mismo/a.**
- **Practica ejercicio físico y alguna actividad agradable para ti.**
- **Comparte tus preocupaciones y tus miedos. Busca a alguien que te escuche.**

## **EN EL TRABAJO**

- **No entres en conflicto con la persona que cuidas, cuando sea posible cambia a un tema agradable.**
- **Facilítale que cuente historias: a partir de fotos, música, objetos...**
- **Pídele ayuda a la persona que cuidas, se sentirá útil.**
- **Facilita que esté en contacto con los demás para combatir su sensación de soledad.**
- **Incluye en sus actividades ejercicio físico, cognitivas, lúdicas y creativas.**
- **Escucha sus miedos y tranquilízale con datos objetivos ( ej. Se están salvando muchas vidas, los expertos están trabajando mucho para ayudarnos).**

**VAMOS A SALIR  
DE ESTA**

