

DECÁLOGO

Si eres cuidador, te tienes que *cuidar*: si cuidas, *cuídate*

1. ¿Duermo lo suficiente?



2. ¿Como de manera adecuada? ¿Me salto las comidas?



3. ¿Hago ejercicio?



4. ¿Fumo, bebo, tomo cafeína en exceso? ¿Consumo otras sustancias?



5. ¿Lloro con facilidad?



6. ¿Me enfado con facilidad?



7. ¿Tengo con frecuencia dolores de cabeza, molestias intestinales, dolor de espalda y/o falta de energía?



8. ¿Me siento apoyado por mi familia o por mi entorno?



9. ¿Tengo con quién hablar?¿Me dejo ayudar?



10. ¿Soy capaz de encontrar ratos para mí?



aecum

PLATAFORMA ESPAÑOLA POR EL DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO