



Caregiver Tip

Say no to negative thinking! Avoid letting intrusive negative thoughts overwhelm you. Redirect yourself, just as you would a child. Talk it out with someone you trust who can help you think things through. Look for positives in the situation. If negativity strongly impacts your life, seek the help of a health or mental health professional.

Consejo para Cuidadores

¡Decir no los pensamientos negativos! Evitar dejar que los pensamientos negativos que te abrumen. Redirigir a ti mismo, tal como lo haría un niño. Hablar con alguien de confianza que pueden ayudar a pensar. Buscar aspectos positivos en situaciones. Si la negatividad afecta fuertemente su vida busque ayuda de un profesional de salud mental.