



Caregiver Tip

Make time for you. It is often little things that provide great joy and relaxation. Practice soothing rituals: a cup of tea after work, a walk after dinner, a warm bath or a chat with a friend. Find hobbies or activities that provide tension release and enjoyment. Would word puzzles, gardening, hiking, running, or volunteering work for you?

Consejo para Cuidadores

Hacer tiempo para usted. Muchas veces es las pequeñas cosas que dan la felicidad y relajación. Practicar rituales relajantes: una taza de té después de trabajo, dar un paseo después de la cena, un baño caliente o hablar con un amigo. Encontrar pasatiempos o actividades que proporcionan la distensión y el disfrute. Jardinería, crucigramas, caminando, corriendo, o voluntariado trabajos para ti?