

# Índice

<b>Introducción</b> .....	9
• ¿Es para mí esta guía? .....	9
• ¿Qué vamos a encontrar en esta guía? .....	11
<b>Nos paramos a pensar</b> .....	13
• ¿Qué implica cuidar? .....	13
• ¿Cómo nos afecta el cuidado? .....	15
<b>Tomamos conciencia</b> .....	19
• ¿Cuáles son mis señales de alarma? .....	19
• Autoevaluación .....	20
<b>Organizamos nuestra mente y tomamos decisiones</b> .....	25
• ¿Por dónde empiezo? Cambios en mi rutina diaria .....	26
• ¿Pongo límites al cuidado? .....	29
• ¿Pido ayuda? .....	32

• ¿Me anticipo y organizo bien? . . . . .	36
• ¿Y... si surgen problemas? . . . . .	38
• ¿Tengo formación e información? . . . . .	40
• ¿Cómo estoy a nivel emocional? . . . . .	41
• ¿Conozco mis derechos? . . . . .	42
<b>Carta de servicios y recursos. . . . .</b>	<b>45</b>
<b>Direcciones de interés . . . . .</b>	<b>47</b>