

Índice

| | |
|--|----|
| Introducción | 9 |
| • ¿Es para mí esta guía? | 9 |
| • ¿Qué vamos a encontrar en esta guía? | 11 |
| Nos paramos a pensar | 13 |
| • ¿Qué implica cuidar? | 13 |
| • ¿Cómo nos afecta el cuidado? | 15 |
| Tomamos conciencia | 19 |
| • ¿Cuáles son mis señales de alarma? | 19 |
| • Autoevaluación | 20 |
| Organizamos nuestra mente y tomamos decisiones | 25 |
| • ¿Por dónde empujo? 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 |
| Cartera de servicios y recursos | 45 |
| Direcciones de interés | 47 |