

Psicooncología



Consejos útiles para

CUIDADORES

Comparta sus emociones con alguien de confianza



Realice ejercicios de relajación, como respiración profunda

Prográme para usted una actividad agradable, como caminar, dar un paseo o ver amistades



En medida de lo posible, apóyese en los demás para el cuidado del paciente, aunque sea por periodos breves de tiempo

No olvide que es importante que también usted coma y duerma bien



Recuerde que usted no está solo

Su salud mental y emocional es muy importante para nosotros