



CASCADE CENTERS
INCORPORATED

Su Éxito
es Nuestra Brújula



EAP NAVEGADOR

Noviembre 2017

Apoyo de cuidado



Proporcionar cuidado y asistencia puede ser una experiencia realmente gratificante, pero puede también ser algo muy exigente y requerir de tiempo y dedicación. A continuación encontrará consejos sobre el cuidado y la asistencia que le ayudarán a evitar el agotamiento y mantenerse sano:

- 1. Pídale ayuda a otros.** Comience con familiares y amigos. Mantenga informados a los familiares menos comprometidos. Organice una junta con la familia, busque sugerencias y hable sobre los desacuerdos.
- 2. Conozca la condición de su ser querido.** Consulte a especialistas y busque información y orientación.

- 3. Acceda a los recursos locales, estatales y nacionales.** Encuentre ayuda con el transporte, la nutrición o centros de cuidado.
- 4. Tómese tiempo para cuidar y atender sus propias necesidades.** Escuche un poco de música relajante. Visite amigos, planee actividades de ocio. Lea un libro o una revista que le guste. Haga respiración profunda y practique la meditación.
- 5. Hable con un consejero o asista a un grupo de apoyo.** Un profesional de consejería puede ayudarle a comprender su situación. Los grupos pueden ayudar a explicar la condición de su ser querido y brindar apoyo moral y emocional.
- 6. Llame a su EAP.** Podemos ayudarle a encontrar recursos para el cuidado y conectarlo con asesoramiento para obtener apoyo. Para obtener más información, comuníquese con *Cascade EAP*:
Llame a: 800.433.2320
Por texto al: 503-980-1777
Envíe un correo electrónico a: info@cascadecenters.com

Conectate con nosotros



Para más información contacte Cascade Centers:

llamada: 800-433-2320
texto: 503-980-1777
correo electrónico: info@cascadecenters.com
visitar: www.cascadecenters.com