

# ESTO ES PARA VOSOTROS/AS

## PAUTAS PARA PERSONAS CUIDADORAS DURANTE EL CONFINAMIENTO

- Entiende que es natural sentirte sobrecargado/a ya que ésta es una situación extraña para todos/as. Acepta tus emociones y las de las personas de tu alrededor.
- **Cuídate**, reserva también tiempo para ti, para tu bienestar... Busca espacios de desconexión.
- Mantén **rutinas** (en la medida de lo posible) y ayuda a mantenerlas también al resto de personas de la casa (*alimentación, sueño, medicación, higiene diaria*).
- Utiliza las **diferentes vías** que tenemos para comunicarnos con otras personas (vecinos, familia, amigos), y no dudes en pedir ayuda si la necesitas.
- Estamos contigo, **C.R.I.S. Almagrán** (Segorbe).  
Teléfono de contacto: **672.105.351**.



**AYUNTAMIENTO  
DE SEGORBE**