



Día de los cuidadores

ELABORÓ: CENTRO DE BIENESTAR



En el **5 de noviembre** se conmemora el Día de los cuidadores. Una oportunidad para reconocer y visibilizar el esfuerzo, el compromiso y el impacto de millones de personas que dedican su tiempo, energía y amor a cuidar de familiares o seres queridos en situación de dependencia.

¿Por qué reconocer a los cuidadores?

Los cuidadores son el sostén de millones de personas mayores, con discapacidades, enfermedades crónicas o limitaciones que impiden su autonomía. En su labor diaria, enfrentan desafíos físicos, emocionales y económicos que afectan su bienestar personal, así como estrés, agotamiento y sobrecarga sin el suficiente reconocimiento o apoyo.

¿Eres colaborador y cuidador?

Te invitamos a la Red de Apoyo entre colaboradores llenando el **registro**. Acude a las Charlas con especialistas de la Red de apoyo entre colaboradores registrándote **aquí**.

- **Autocompasión y Autocuidado: Estrategias para un Cuidado Sostenible**
6 de noviembre
- **Mindfulness para el autocuidado**
20 de noviembre
- **Fortaleza espiritual: Un Pilar para la Salud**
4 de diciembre

¿Cómo podemos apoyar a quienes cuidan?

Para más información y recursos, contáctanos en:
centrodebienestar@udem.edu.mx

01 Espacios de escucha y apoyo. Brindar acceso a redes de apoyo emocional, ya sea con otros cuidadores, servicios psicológicos o grupos de autoayuda.

02 Reconocer y validar su labor. Sensibiliza y valorar el trabajo para reducir el estigma y el aislamiento.

03 Fomentar el autocuidado. Tomar descansos o tener momentos de ocio para recargar energía.

