

Cuidar y cuidarme

Guía y cuaderno para repartir cuidados, pedir ayuda y reservar tiempo de descanso.

Personas cuidadoras · Cuidados y acompañamiento · Imprimible A4

Organizar el cuidado

Anota qué puede hacer la persona por sí misma, qué ayuda necesita y cómo prefiere recibirla. Conserva su participación en las decisiones.

Distribuye tareas con nombres y horarios concretos. Identifica quién puede sustituirte y consulta los apoyos sociales disponibles en tu centro de salud.

Tu salud también cuenta

Reserva descansos y actividades propias. Pide ayuda ante cansancio persistente, tristeza, irritabilidad o dificultades para continuar cuidando.

Prepara las dudas para la próxima consulta. El equipo puede valorar la sobrecarga y ayudarte a reorganizar los apoyos.

Fuentes y versión

Escuela Andaluza de Salud Pública · Escuela de Pacientes · Guía informativa para personas cuidadoras

Edición disponible en el portal

<https://escueladepacientes.es/cuidados-y-autonomia/persona-cuidadoras/guias-personas-cuidadoras/guia-informativa-personas-cuidadoras>

Fuentes consultadas el 06/09/2026. Material propio de PrimariApp basado en las fuentes indicadas. No es una publicación oficial ni un nuevo instrumento validado. Utiliza las recomendaciones del equipo que te atiende.

Mi red de apoyo

Cuidar y cuidarme

Persona que puede sustituirme: _____

Referencia: _____ Fecha: _____

Persona / servicio	Qué ayuda ofrece	Cuándo	Contacto

Observaciones / próximo paso: _____

Plan semanal de cuidados

Cuidar y cuidarme

Acuerda el plan con la persona cuidada.

Referencia: _____ Fecha: _____

Día	Tarea / ayuda necesaria	Responsable	Descanso / relevo

Observaciones / próximo paso: _____

Preparar la consulta

Cuidar y cuidarme

Mi próximo espacio de descanso: _____

Referencia: _____ Fecha: _____

Qué ha cambiado	Qué me preocupa	Pregunta para el equipo	Respuesta / próximo paso

Observaciones / próximo paso: _____
