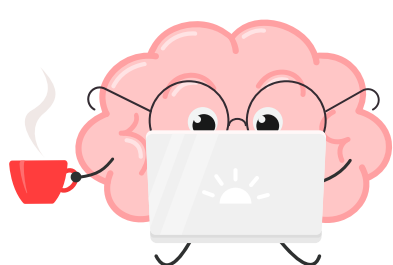


COM FOMENTAR EL BENESTAR EMOCIONAL EN EL DIA A DIA

Pren-te uns minuts

cada dia per pensar en coses per les quals estàs agraït. Això ajuda a enfocar-te en allò positiu.

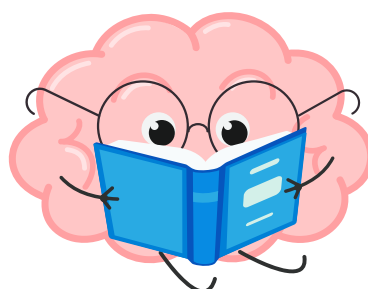


Mantingues contacte

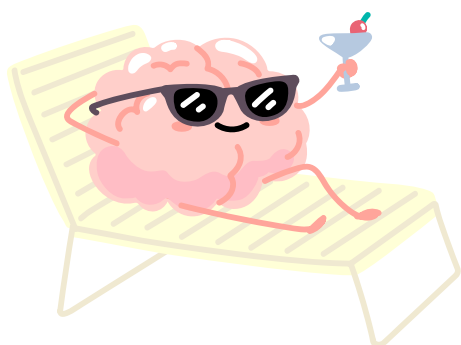
amb amics i familiars, comparteix els teus sentiments i escolta els altres. La connexió social és clau per al benestar.

Dedica temps a activitats

que puguin gaudir junts, com ara escoltar música, veure fotos familiars o simplement conversar, adaptant-se a les capacitats del malalt.



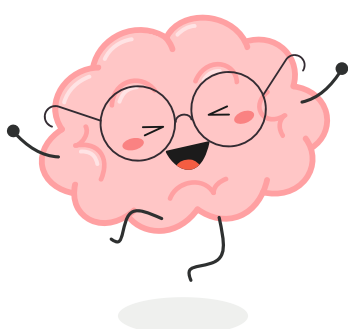
Estableix rutines diàries agradables



Incorporant activitats que generin plaer, com ara passejades curtes, jocs senzills o moments de relaxació. Això ajudarà a millorar l'estat d'ànim.

Assegura't que l'entorn sigui tranquil

ordenat i adaptat a les necessitats del malalt, cosa que redueix l'ansietat i afavoreix el benestar.



Anima al teu familiar a expressar

els seus sentiments i també comparteix els teus de manera honesta i respectuosa, creant un espai segur per a tots dos.

Escriu els teus pensaments i sentiments per tal d'alliberar tensions i entendre millor les teves pròpies emocions.

Cuidar del teu benestar emocional no només et beneficia a tu, sinó que també et permet brindar una millor cura al teu familiar