

¡MANEJA TU ESTRÉS CUIDADOR!

El Programa para aliviar el estrés de los cuidadores es un programa educativo que ofrece herramientas para manejar el estres relacionado con el proceso de cuidar a otra persona. El programa se ofrece de manera grupal en reuniones de 1.5 horas, una vez por semana, durante nueve semanas, en grupos de 8 participantes.

¿SABÍAS QUÉ?

- En Puerto Rico, aproximadamente el 11.6% de adultos se identifican así mismos como cuidadores.
- El 23.6% de los cuidadores identifica que una de las enfermedades crónicas que se le ha diagnosticado es la depresión.
- El 17.4% de los cuidadores reporta que su estado de salud mental no ha estado bien durante 14 días o más.

EL PROGRAMA SE ENFOCA EN:

- Nutrición saludable
- Actividad física
- Manejo de emociones difíciles
- Desarrollo de planes de acción
- Resolución de problemas
- Uso correcto de medicamentos
- Comunicación efectiva con médicos



¡PARTICIPA EN NUESTROS TALLERES!

Contáctanos:

envejecimiento.saludable@salud.pr.gov

787-765-2929, ext.4538, 4130

Subvencionado por el Preventive Health and Health Services Block Grant (2025) bajo el Award No. 1 NB01PW000106-01-00



DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO