



A Minute for Your Health

Caregiver Support

November 2024

Many people who work also have responsibilities caring for other people during their off hours. Some people care for children, others care for adults, and some care for both. The time and effort required for caregiving can be challenging. As the holiday season approaches, the excitement and busyness can be overwhelming. For caregivers, this time of year can bring added challenges and stress. While it's important to care for those around you, it's equally vital to prioritize your own well-being. Here are some self-care strategies to help navigate the season while maintaining health and happiness.

1. **Prioritize Time for Yourself** - Amid the holiday rush, it's essential to carve out time just for you. Even short moments of solitude can help recharge your batteries. Consider setting aside 10-15 minutes each day to engage in an activity you enjoy. Creating a peaceful space in your home can serve as a refuge during busy days.
2. **Don't Hesitate to Ask for Help** - Reach out to family members, friends, or community resources to share the load. Whether you need help with grocery shopping, cooking, or simply someone to talk to, remember that you don't have to do everything alone. Having a support system can make a significant difference in your stress levels.
3. **Incorporate Physical Activity** - Staying active is an excellent way to boost your mood and reduce stress. Simple activities like walking, yoga, or dancing to your favorite music can improve your overall well-being. Aim for at least 20-30 minutes of movement each day. Not only does physical activity benefit your body, but it also provides a mental break from caregiving responsibilities.
4. **Practice Mindfulness and Reflection** - Taking time to breathe deeply and reflect can bring clarity and peace during the hectic holiday season. Consider practicing mindfulness exercises, such as focusing on your breath. Reflect on what you're grateful for and write it down. This practice can shift your focus away from stress and help you appreciate the positives in your life.
5. **Enjoy Simple Pleasures** - In the midst of holiday preparations, it's important to treat yourself to small joys. Whether it's enjoying a holiday treat, watching a movie, or spending time in nature, these moments can boost your mood and provide a welcome escape from daily responsibilities. Make it a point to include these little pleasures in your routine.

(continued on next page)

Caregiver support and resources

6. Set Realistic Expectations - The holidays often come with high expectations, but it's important to recognize your limits. It's okay to say no to certain events or tasks if they feel overwhelming. Focus on what truly matters to you and your loved ones, and let go of the pressure to make everything perfect.

If you are a caregiver, your role is incredibly important, and taking care of yourself is a crucial part of that role. By incorporating these self-care strategies into your daily life, you can better manage stress and maintain your health during the holiday season. Remember, when you take care of yourself, you're better equipped to care for others.



How can I help someone who is a caregiver?

Supporting caregivers is very important, especially during busy times like the holidays. Friends and family can help by offering to lend a hand. This could mean cooking a meal, running errands, or simply spending time with the caregiver to give them a break. Listening to how they feel and showing kindness can also make a big difference. A small gesture, like sending a thoughtful message or offering to watch a movie together, can lift their spirits. Remember, when you support a caregiver, you help them feel appreciated and less stressed!

Resources for caregivers of children



Resources for caregivers of adults



November Exercise: self care for caregivers

- Try 5 minutes of stretching or body weight exercises every day
- Check out the resources available through Be Well at Work
- Make a list of things others can do to help so you can get a break



Un minuto para su salud

Apoyo al cuidador

Noviembre de 2024

Muchas personas que trabajan también tienen la responsabilidad de cuidar a otras personas durante sus horas libres. Algunas personas cuidan a niños, otras a adultos y algunas a ambos. El tiempo y el esfuerzo que requiere el cuidado de personas puede ser un desafío. A medida que se acerca la temporada de fiestas, la emoción y el ajetreo pueden ser abrumadores. Para los cuidadores, esta época del año puede traer desafíos y estrés adicionales. Si bien es importante cuidar a quienes lo rodean, es igualmente vital priorizar su propio bienestar. Aquí hay algunas estrategias de autocuidado para ayudar a atravesar la temporada y, al mismo tiempo, mantener la salud y la felicidad.

1. **Prioriza el tiempo para ti:** en medio de la vorágine de las fiestas, es fundamental que te reserves un tiempo solo para ti. Incluso los breves momentos de soledad pueden ayudarte a recargar las pilas. Considera reservar entre 10 y 15 minutos cada día para realizar una actividad que disfrutes. Crear un espacio tranquilo en tu hogar puede servir como refugio durante los días ajetreados.
2. **No dudes en pedir ayuda:** recurre a familiares, amigos o recursos de la comunidad para compartir la carga. Ya sea que necesites ayuda con las compras, la cocina o simplemente alguien con quien hablar, recuerda que no tienes que hacerlo todo solo. Tener un sistema de apoyo puede marcar una diferencia significativa en tus niveles de estrés.
3. **Incorpora actividad física:** mantenerte activo es una excelente manera de mejorar tu estado de ánimo y reducir el estrés. Actividades sencillas como caminar, hacer yoga o bailar con tu música favorita pueden mejorar tu bienestar general. Intenta hacer al menos 20 o 30 minutos de movimiento cada día. La actividad física no solo beneficia a tu cuerpo, sino que también proporciona un descanso mental de las responsabilidades de cuidado.
4. **Practica la atención plena y la reflexión:** tomarte un tiempo para respirar profundamente y reflexionar puede aportar claridad y paz durante la agitada temporada navideña. Considera la posibilidad de practicar ejercicios de atención plena, como concentrarte en tu respiración. Reflexiona sobre aquello por lo que estás agradecido y escríbelo. Esta práctica puede desviar tu atención del estrés y ayudarte a apreciar los aspectos positivos de tu vida.
5. **Disfruta de los placeres sencillos:** en medio de los preparativos navideños, es importante que te des pequeños gustos. Ya sea disfrutar de un capricho navideño, ver una película o pasar tiempo en la naturaleza, estos momentos pueden mejorar tu estado de ánimo y proporcionarte un escape bienvenido de las responsabilidades diarias. Haz el esfuerzo de incluir estos pequeños placeres en tu rutina.

(continúa en la página siguiente)

Apoyo y recursos para cuidadores

6. Establezca expectativas realistas: las fiestas suelen traer consigo expectativas altas, pero es importante reconocer sus límites. Está bien decir no a ciertos eventos o tareas si se sienten abrumadores. Concéntrese en lo que realmente importa para usted y sus seres queridos, y olvídense de la presión de tener que hacer que todo sea perfecto.

Si usted es un cuidador, su papel es increíblemente importante y cuidar de sí mismo es una parte crucial de ese papel. Al incorporar estas estrategias de cuidado personal en su vida diaria, puede controlar mejor el estrés y mantener su salud durante la temporada navideña. Recuerde que, cuando se cuida a sí mismo, está mejor preparado para cuidar de los demás.



¿Cómo puedo ayudar a una persona que cuida a un ser querido?

Apoyar a los cuidadores es muy importante, especialmente en épocas de mucha actividad, como las vacaciones. Los amigos y familiares pueden ayudar ofreciéndose a echar una mano. Esto puede significar cocinar una comida, hacer recados o simplemente pasar tiempo con el cuidador para que se tome un descanso. Escuchar cómo se siente y mostrar amabilidad también puede marcar una gran diferencia. Un pequeño gesto, como enviar un mensaje considerado u ofrecerse a ver una película juntos, puede levantarle el ánimo. Recuerde, cuando apoya a un cuidador, lo ayuda a sentirse apreciado y menos estresado.

Recursos para cuidadores de niños



Recursos para cuidadores de adultos



Ejercicio de Noviembre: autocuidado para cuidadores

- Pruebe 5 minutos de estiramiento o ejercicios con el peso corporal todos los días
- Consulte los recursos disponibles a través de Be Well at Work
- Haga una lista de cosas que otras personas pueden hacer para ayudarle a descansar



健康时刻

护理人员支持

2024 年 11 月

许多工作的人在业余时间也有责任照顾他人。有些人照顾孩子，有些人照顾成年人，有些人照顾两者。照顾所需的时间和精力可能具有挑战性。随着假期的临近，兴奋和忙碌可能让人不知所措。对于护理人员来说，一年中的这个时候可能会带来额外的挑战和压力。虽然照顾周围的人很重要，但优先考虑自己的健康也同样重要。以下是一些自我护理策略，可帮助您度过这个季节，同时保持健康和快乐。

1. 优先考虑自己的时间 - 在假期高峰期间，为自己留出时间至关重要。即使是短暂的独处也能帮助你恢复精力。考虑每天留出 10-15 分钟从事你喜欢的活动。在家中创造一个宁静的空间可以作为忙碌日子中的避难所。
2. 不要犹豫寻求帮助 - 与家人、朋友或社区资源联系以分担负担。无论您是需要帮助买菜、做饭，还是只是需要找人聊天，请记住，你不必独自做所有事情。拥有支持系统可以显著改善你的压力水平。
3. 结合体育锻炼 - 保持活跃是提升情绪和减轻压力的绝佳方式。散步、瑜伽或随着你最喜欢的音乐跳舞等简单活动可以改善你的整体健康状况。每天至少运动 20-30 分钟。体育锻炼不仅对你的身体有益，而且还能让你从照顾他人的责任中得到精神上的放松。
4. 练习正念和反思 - 在忙碌的假期里，花时间深呼吸和反思可以带来清晰和平静。考虑练习正念，比如专注于你的呼吸。反思你感激的事情并写下来。这种做法可以让你把注意力从压力中转移开，帮助你欣赏生活中的积极因素。
5. 享受简单的快乐 - 在假期准备期间，给自己一些小乐趣是很重要的。无论是享受节日大餐、看电影还是在大自然中度过时光，这些时刻都可以提升你的情绪，让你从日常责任中解脱出来。一定要把这些小乐趣纳入你的日常生活中。

(下页继续)

护理人员支持和资源

6. 设定现实的期望 - 假期通常伴随着很高的期望，但重要的是要认识到自己的极限。如果某些活动或任务让你感到不知所措，你可以拒绝。专注于对你和你所爱的人真正重要的事情，放下让一切变得完美的压力。

如果你是一名护理人员，你的角色非常重要，照顾好自己是这个角色的关键部分。通过将这些自我护理策略融入到你的日常生活中，你可以在假期期间更好地管理压力并保持健康。记住，当你照顾好自己时，你就能更好地照顾他人。



我该如何帮助护理人员？

支持护理人员非常重要，尤其是在假期等繁忙时期。朋友和家人可以主动伸出援手。这可能意味着做饭、跑腿，或者只是花时间陪伴护理人员让他们休息一下。倾听他们的感受并表现出善意也能产生很大的影响。一个小小的举动，比如发送一条贴心的信息或提出一起看电影，都可以振奋他们的精神。记住，当你支持护理人员时，你会帮助他们感到被欣赏和减轻压力！

儿童看护者资源



成人护理人员的资源



十一月练习：照顾者的自我护理

- 每天尝试 5 分钟的伸展运动或体重锻炼
- 查看 Be Well at Work 提供的资源
- 列出其他人可以做的事情，以便您可以休息一下