

**RECIBIR INFORMACIÓN POR
PARTE DE LOS
PROFESIONALES SOBRE
RECUROS DISPONIBLES**

**CUIDAR DE MI
FUTURO**

**EXPERIMENTAR SENTIMIENTOS
NEGATIVOS POR VER A LA
OTRA PERSONA ENFERMA**

**PREGUNTAR SOBRE
AQUELLO QUE NO
COMPRENDO**

**PONER LÍMITES A
LAS DEMANDAS
EXCESIVAS**

**FORMARME Y
CAPACITARME PARA
EL CUIDADO**

**APRENDER Y DISFRUTAR DEL
TIEMPO
PARA MI**

**SER RECONOCIDA
COMO PERSONA
VALIOSA**



**SER TRATADA
CON DIGNIDAD**

EQUIVOCARME

PEDIR AYUDA

AUTOCUIDADO

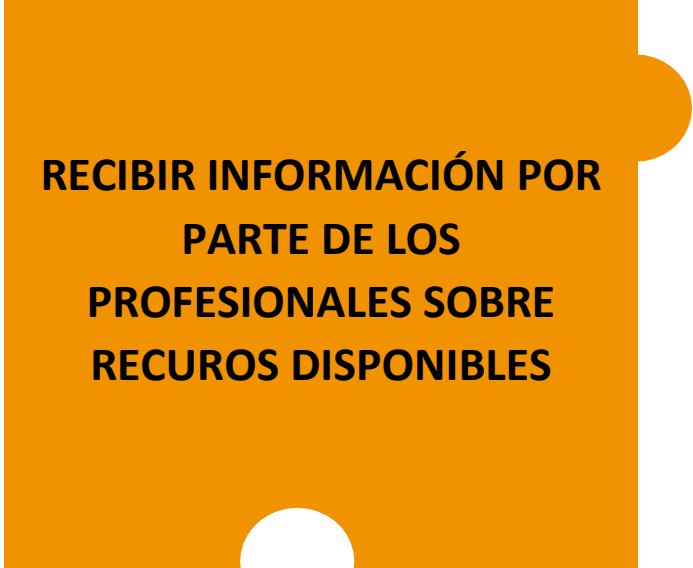
**EXPRESAR MIS
SENTIMIENTOS**

**BUSCAR SOLUCIONES
A LOS PROBLEMAS DE
CUIDADOS
SIN OLVIDAR MIS
NECESIDADES**

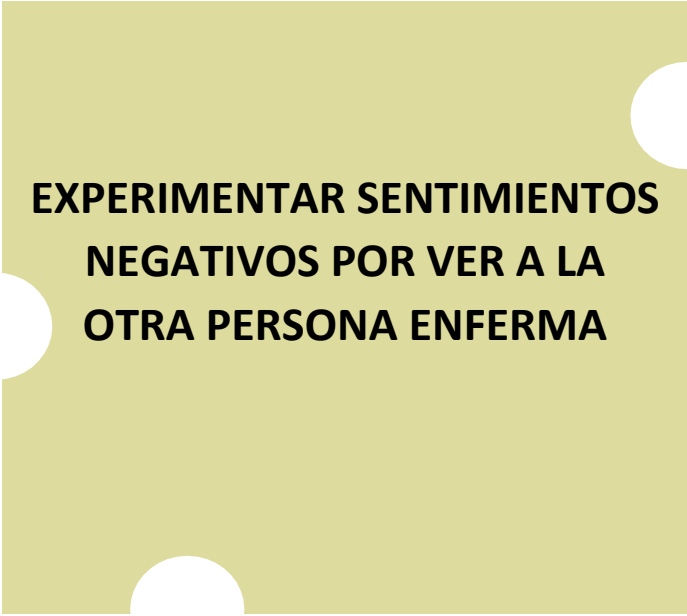
**DEDICARME TIEMPO
SIN
REMORDIMIENTOS**

**CONSIDERAR MIS
PETICIONES DE AYUDA
COMO NECESARIAS**

**SER RECONOCIDA
COMO PERSONA
VALIOSA DE LA
SOCIEDAD**



**RECIBIR INFORMACIÓN POR
PARTE DE LOS
PROFESIONALES SOBRE
RECUROS DISPONIBLES**



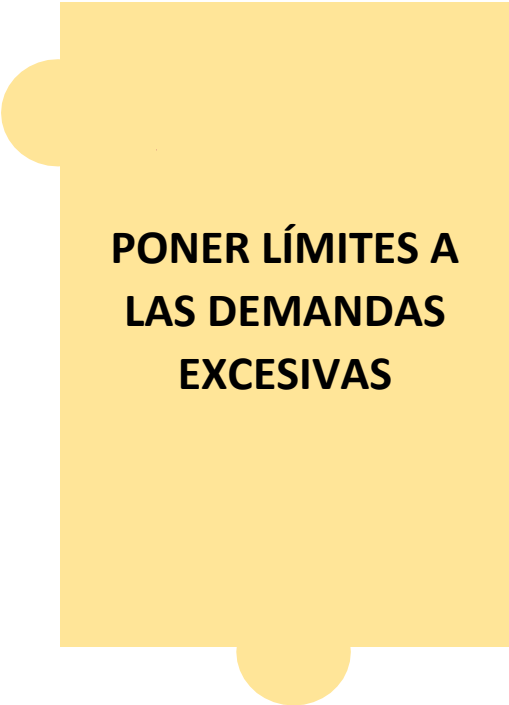
**EXPERIMENTAR SENTIMIENTOS
NEGATIVOS POR VER A LA
OTRA PERSONA ENFERMA**



**CUIDAR DE MI
FUTURO**



**PREGUNTAR SOBRE
AQUELLO QUE NO
COMPRENDI**



**PONER LÍMITES A
LAS DEMANDAS
EXCESIVAS**



**APRENDER Y DISFRUTAR DEL
TIEMPO
PARA MI**



**FORMARME Y
CAPACITARME PARA
EL CUIDADO**



**SER RECONOCIDA
COMO PERSONA
VALIOSA**





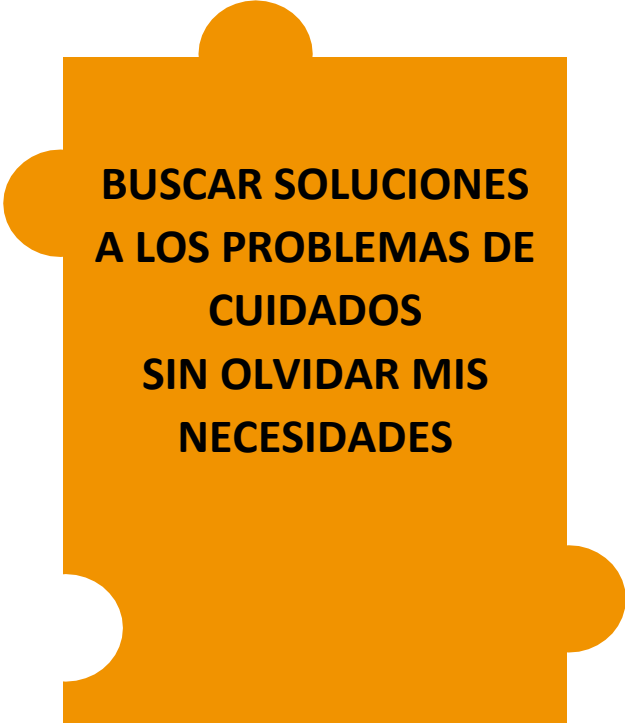
**SER TRATADA CON
DIGNIDAD**



PEDIR AYUDA



**EXPRESAR MIS
SENTIMIENTOS**



**BUSCAR SOLUCIONES
A LOS PROBLEMAS DE
CUIDADOS
SIN OLVIDAR MIS
NECESIDADES**



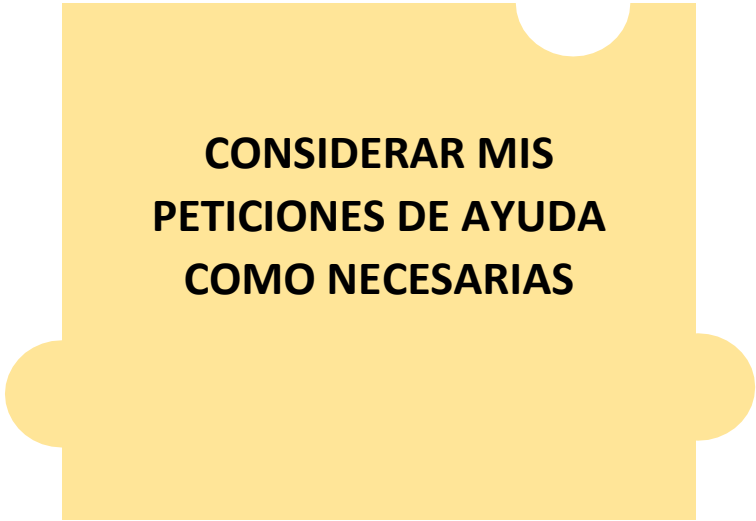


**ESPACIO
CUIDAT**

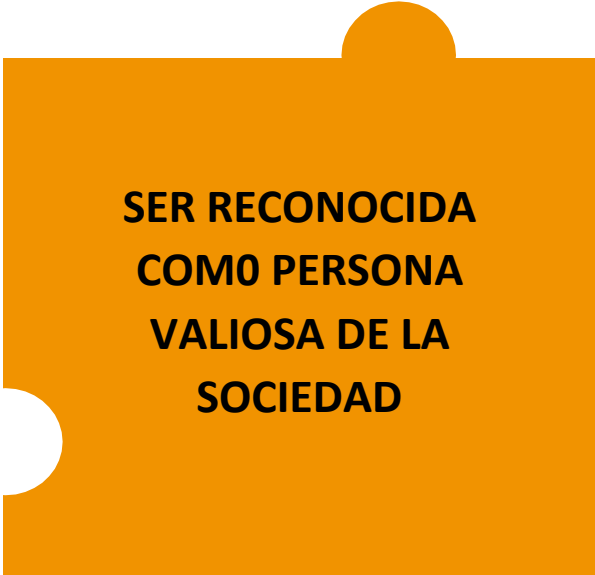
**DEDICARME TIEMPO
SIN
REMORDIMIENTOS**

AUTOCUIDADO

EQUIVOCARME

A yellow puzzle piece with a semi-circular notch at the top and semi-circular protrusions on the left and right sides.

**CONSIDERAR MIS
PETICIONES DE AYUDA
COMO NECESARIAS**

An orange puzzle piece with a semi-circular protrusion at the top and a semi-circular notch on the left side.

**SER RECONOCIDA
COMO PERSONA
VALIOSA DE LA
SOCIEDAD**



