Plan de autocuidado del cuidador

Nombre _____

Semana del _____

Señales de alerta de que estoy sobrecargado/a

Qué me ayuda a recargar las pilas

Quién puede cubrirme

DESCANSOS DE ESTA SEMANA

	Mi descanso	Quién me cubre
lunes		
martes		
miércoles		
jueves		
viernes		
sábado		
domingo		

Una cosa a la que diré que no