



Reto 26

Retos Ciudadanos

Apoyar a un cuidador

Objetivo: Identificar y apoyar a un cuidador, reconocer su labor y contribuir a crear conciencia sobre el respaldo que necesita.

¿Cómo participar?

01 ¿Quién es un cuidador?



Es una persona que proporciona atención a un familiar, amistad o a un miembro de la comunidad, de manera informal y generalmente sin remuneración.

02 Identifica y reconoce



- Identifica a alguien en tu vida que esté cuidando a un familiar o a una amistad.
- Escucha sus experiencias y desafíos. A veces, solo necesitan conversar.

03 ¿Cómo ayudarles?



Las y los cuidadores enfrentan agotamiento físico y emocional, falta de tiempo personal y aislamiento.

- Asiste en tareas diarias: compra de víveres o preparación de alimentos.
- Ofrece compañía a la cuidadora o cuidador para que pueda tomarse un descanso.

04 Promueve el autocuidado



Anima a las y los cuidadores a dedicar tiempo para sí mismos: ejercicio, *hobbies* o momentos de relajación.

Comparte la forma en que completaste este reto.
Publica fotos, audios o videos de tu experiencia.
Usa los hashtags **#AceptoelReto #RetosCiudadanos**



Participa escaneando o presionando sobre el código



Gobierno de México

Educación
Secretaría de Educación Pública

