



## ¿Usted es cuidador familiar?

La National Alliance for Caregiving desea medirle el pulso al bienestar mental de los cuidadores familiares, y queremos escucharlo.



**LLAME AL 1.888.665.2190**  
y cuéntenos cómo su labor ha afectado su bienestar mental.

*Tenga en cuenta que esta línea no está siendo supervisada. Si está pensando en hacerse daño o lastimar a otros, o si necesita hablar con alguien, llame al 9-8-8 para ponerse en contacto con la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis.*

*Si desea obtener recursos para apoyar su salud mental y emocional, envíe el mensaje TOUGH al 741741 para ponerse en contacto con un consejero de crisis voluntario, de forma gratuita, en cualquier momento.*



### Queremos saber:

- ¿Qué alegrías ha experimentado como cuidador?
- ¿Cómo se siente al ser un cuidador?
- ¿A qué retos se ha enfrentado como cuidador?
- ¿Qué preocupaciones tiene acerca de brindar cuidados?

El mensaje que deje servirá de base a los esfuerzos políticos y prácticos que buscan mejorar el apoyo a cuidadores familiares como usted. Todos los mensajes que se dejen serán anónimos, y solo usaremos su correspondiente transcripción como ayuda para abogar por un cambio.

**¡Llame hoy mismo!**