

Kit Autocuidado del Cuidador

Técnicas, plan semanal y recursos institucionales chilenos verificados

Basado en fuentes chilenas e internacionales • Verificado abril 2026

CONTENIDO

- 01** Por qué el cuidador también necesita cuidarse
- 02** 5 técnicas breves de regulación emocional
- 03** Plan semanal y semáforo de sobrecarga
- 04** Recursos institucionales y contactos Chile

Por qué cuidarse importa

Cuidar a otra persona es una tarea exigente y continua. Sin atención propia, el cuidador acumula tensión, insomnio, aislamiento y agotamiento, afectando tanto su salud como la calidad del cuidado que entrega. Las recomendaciones chilenas convergen en una idea central: **para cuidadores con poco tiempo, funcionan mejor las prácticas breves, repetibles y de baja fricción.**

■ Autocuidado regulatorio

Prácticas de 2–5 minutos: respiración, meditación, pausa activa

■ Autocuidado estructural

Credencial de cuidador, municipalidad, CESFAM, grupos de relevo

■ Escalamiento

Si el agotamiento llega a crisis: Fono Mayor, Salud Responde o *4141

RECOMENDACIONES OFICIALES CHILENAS PARA EL CUIDADOR

Reservar al menos 5 minutos personales al día	Sostener comidas regulares y dormir mejor	Mantener redes de apoyo activas
Pedir ayuda sin esperar al colapso	Registrar credencial de cuidador (RSH)	Activar relevo cuando sea posible

Técnicas Breves de Regulación Emocional

Kit Autocuidado del Cuidador · AtenciónDomiciliaria.cl

RESUMEN DE LAS 5 TÉCNICAS BREVES

Técnica	Duración	Cuándo usarla	Beneficio clave	Precaución
Respiración diafragmática	3–5 min	Al despertar, antes/después de tareas exigentes	Baja activación fisiológica, reduce tensión	No forzar el abdomen; detener si produce mareo
Respiración con exhalación larga	2–4 min	Irritabilidad, sensación de urgencia, pulsaciones elevadas	Recupera sensación de control rápidamente	Si la cuenta mental genera frustración, exhalar sin contar
Meditación de cinco sentidos	2–3 min	Cuando se funciona en «automático» o con rumiación	Reduce rumiación, devuelve atención al presente	Hacerla en lugar más neutro si el entorno es estresante
Escaneo corporal breve	4–6 min	Al final de la tarde, tras movilizaciones o traslados	Detecta tensión en hombros, mandíbula, espalda	Hacerlo sentado si acostarse genera somnolencia
Pausa de autocompasión	3–5 min	Tras culpa, enojo, frustración o sensación de fracaso	Corta el ciclo culpa–sobrecarga–más culpa	Si abre malestar persistente, buscar apoyo humano

PASO A PASO: LAS DOS TÉCNICAS MÁS ACCESIBLES

Respiración diafragmática

1. Siéntese con espalda apoyada y pies firmes.
2. Ponga una mano en el pecho y otra sobre el abdomen.
3. Inhale por la nariz; intente mover más el abdomen que el pecho.
4. Exhale lento por la boca o la nariz.
5. Repita 6–10 veces sin llenarse demasiado.
6. Al terminar: «¿qué necesito en los próximos 10 min?»

Respiración con exhalación larga

1. Inhale suavemente por la nariz contando 3 o 4.
2. Exhale contando 5 o 6, sin soplar con fuerza.
3. Mantenga hombros sueltos y mandíbula relajada.
4. Haga 5–8 ciclos completos.
5. Antes de volver a la tarea: nombre UNA sola acción siguiente.

Plan Semanal y Semáforo de Sobrecarga

Kit Autocuidado del Cuidador · AtenciónDomiciliaria.cl

PLAN SEMANAL EJEMPLO

Día	Mañana (2–5 min)	Tarde	Acción semanal
Lunes	3 min respiración diafragmática al despertar	Pausa activa de 2 min	Organización semanal (10 min)
Martes	2 min respiración con exhalación larga	Detectar tensión corporal	1 llamada o mensaje a red de apoyo
Miércoles	5 min escaneo corporal	Pausa activa	Revisión medicamentos y controles
Jueves	3 min meditación de cinco sentidos	Respiración con exhalación larga	20 min trámite o gestión pendiente
Viernes	5 min pausa de autocompasión	Evaluar: cansancio, sueño, alimentación	Planificar el descanso del fin de semana
Sábado	Técnica de libre elección	—	30–60 min de relevo o descanso protegido
Domingo	Plan simple de la semana siguiente	—	Definir UNA ayuda concreta a pedir

SEMÁFORO DE SOBRECARGA

Estado	Señales	Qué hacer
■ VERDE	Cansancio manejable, sueño razonable, aún hay paciencia	Mantener microprácticas diarias del plan semanal
■ AMARILLO	Irritabilidad, llanto, insomnio, aislamiento, dolor muscular persistente	Pedir relevo, usar Fono Mayor (800 400 035) o CESFAM, asistir a grupo
■ ROJO	Sensación de colapso, desesperanza, crisis de pánico, ideas de hacerse daño	*4141 (urgencia), hospital o apoyo inmediato de red cercana

PRINCIPIOS DE IMPLEMENTACIÓN

Mínimo viable	Una respiración breve por la mañana y otra al final del día ya cambian la relación con el estrés si se sostienen varias semanas.
Anclaje a rutinas	Anclar las prácticas a actividades que ya existen: despertar, medicación, desayuno, siesta, controles, cierre del día.
Red formal	Al menos una activación semanal de red formal o comunitaria complementa las microprácticas individuales.

Recursos Institucionales y Contactos

Kit Autocuidado del Cuidador · AtencionDomiciliaria.cl

RECURSOS INSTITUCIONALES CHILENOS VERIFICADOS (ABRIL 2026)

Recurso	Institución	Qué ofrece	Acceso
Manual «Yo me cuido y te cuido»	SENAMA / MINSAL / Min. Des. Social	Cuidado cotidiano, funciones del cuidador, autodiagnóstico, autocuidado	Descarga gratuita senama.gob.cl
Recomendaciones autocuidado de cuidadores	MINSAL – División de Prevención	Guía de bolsillo: sueño, alimentación, redes, pausas	apoyosycuidados.ministeriodesarrollosocial.gob.cl
Red Local de Apoyos y Cuidados	Ley Chile Cuida (vigente 2026)	Relevo, apoyo domiciliario y capacitación en 215 comunas	Municipalidad o CESFAM
Credencial de persona cuidadora	Registro Social de Hogares	Atención preferente en FONASA, IPS, Registro Civil y más	registrosocial.gob.cl/cuidados
Centros de Apoyo para Demencia	MINSAL / ChileAtiende	Apoyo a cuidadores de personas con demencia	chileatiende.gob.cl (buscar «demencia»)
Curso «Cuidar con Derechos»	Min. Desarrollo Social y Familia	Formación en derechos y apoyos disponibles para cuidadores	desarrollosocialyfamilia.gob.cl
Escuela de Cuidadores UC	PUC / Cuida.cl	Programa formativo online 24h sincrónicas + manual del cuidador	cuidandoaquienscuidan.cl

CONTACTOS DE EMERGENCIA Y APOYO

Línea / Servicio	Número / Acceso	Servicio	Contacto
Fono Mayor (SENAMA)	800 400 035 (gratuito)	CESFAM más cercano	Municipalidad
Salud Responde (MINSAL)	600 360 7777	ChileAtiende	800 104 000
Urgencias / Crisis severa	*4141	Programa Gobierno de Santiago	municipalidad.cl

¿Quieres saber más? Visita AtencionDomiciliaria.cl para acceder a más recursos, guías y apoyo para cuidadores de pacientes en cuidados paliativos domiciliarios.