



Caregiver Tip Sheet

Supporting Yourself While Supporting Others



Give Yourself Permission to Grieve

Even if you are the “strong one” in the family, your grief matters too. It is okay to cry, rest, and seek support.



Communicate Honestly

Let friends and family know what kind of help you need: meals, errands, or just someone to listen. People want to help, but they may not know how.

Lean on Faith

Prayer, lighting a candle, attending Mass, or simply sitting quietly with scripture can bring comfort and renewal.

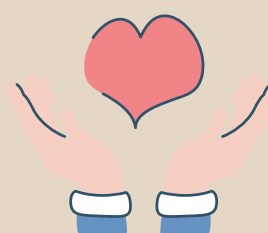


Create Small Routines

Gentle routines like morning walks, journaling, or regular meals can bring a sense of stability.

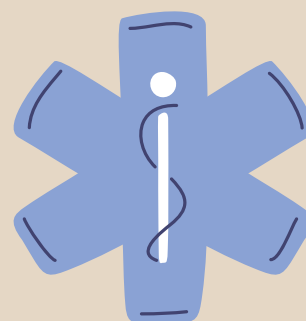
Lean on Community

Support groups, parish ministries, and hospice bereavement teams are here for you.



Rest Without Guilt

Caring for yourself is part of caring for others. Rest strengthens your body, mind, and spirit for the journey ahead.



Celebrate Small Moments

Notice simple joys—a warm meal, a kind word, or a memory shared. These small moments bring healing light into heavy days.



Hoja de Consejos para Cuidadores

Apoyándote a ti mismo mientras apoyas a los demás

Date Permiso para Llorar

Aunque seas el “fuerte” de la familia, tu duelo también importa. Está bien llorar, descansar y buscar apoyo.



Comunica con Honestidad

Dile a tus familiares y amigos qué ayuda necesitas: comidas, recados o simplemente alguien que te escuche.

Apóyate en la Fe

La oración, encender una vela, asistir a Misa o sentarte en silencio con la Escritura pueden darte consuelo y renovación.

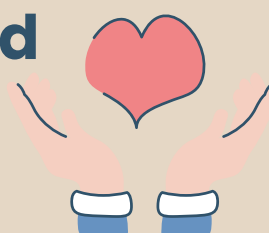


Crea Pequeñas Rutinas

Rutinas sencillas como caminar por la mañana, escribir en un diario o mantener comidas regulares aportan estabilidad.

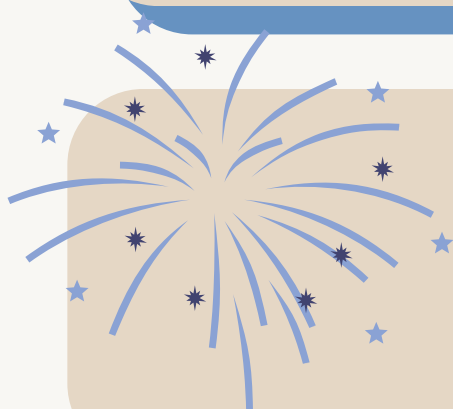
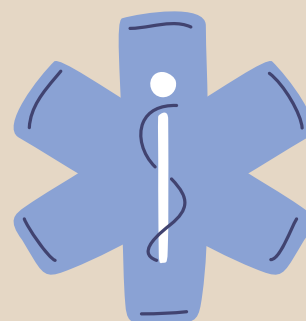
Apóyate en la Comunidad

Los grupos de apoyo, ministerios parroquiales y equipos de duelo de hospicio están aquí para ti.



Descansa Sin Culpa

Cuidarte a ti mismo es parte de cuidar a los demás. El descanso fortalece tu cuerpo, mente y espíritu para el camino que sigue.



Celebra los Pequeños Momentos

Observa las alegrías sencillas para traer luz sanadora a los días pesados.



Bảng Ghi Nhớ Dành Cho Người Chăm Sóc

Chăm sóc chính mình trong
khi chăm sóc người khác

Cho Phép Bản Thân Được Đau Buồn

Ngay cả khi bạn là “người mạnh mẽ” trong gia đình, nỗi buồn của bạn cũng rất quan trọng. Bạn có thể khóc, nghỉ ngơi và tìm kiếm sự nâng đỡ.



Giao Tiếp Thành Thật

Hãy cho bạn bè và gia đình biết bạn cần sự giúp đỡ nào: bữa ăn, việc vặt hoặc chỉ đơn giản là một người lắng nghe.

Nương Tựa Vào Đức Tin

Cầu nguyện, thắp nến, tham dự Thánh Lễ, hoặc ngồi yên lặng với Lời Chúa có thể mang lại sự an ủi và đổi mới tâm hồn.

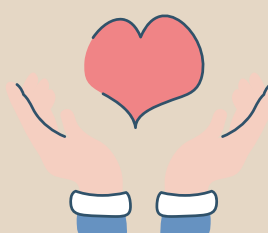


Tạo Thói Quen Nhỏ

Những thói quen nhẹ nhàng như đi bộ buổi sáng, viết nhật ký, hay duy trì bữa ăn đều đặn có thể mang lại cảm giác ổn định.

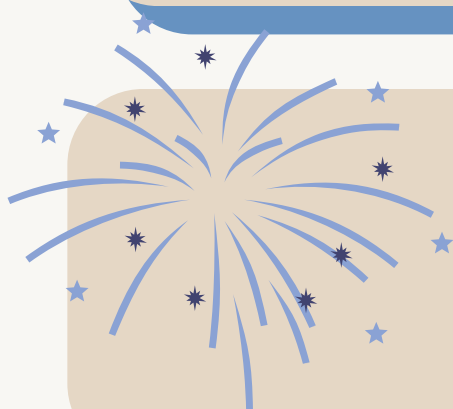
Dựa Vào Cộng Đoàn

Nhóm hỗ trợ, hội đoàn giáo xứ, và nhóm chăm sóc tang chế của hospice luôn ở bên bạn.



Nghỉ Ngơi Không Cần Áy Náy

Nghỉ ngơi giúp bạn khỏe mạnh về thể chất, tinh thần và trí óc để bước tiếp trên con đường phía trước.



Trân Quý Những Khoảnh Khắc Nhỏ

Hãy tìm đến những niềm vui giản đơn để mang lại ánh sáng chữa lành cho những ngày khó khăn.