6 señales de que quizá ha llegado el momento de escucharte

6 signs that it may be time to listen to yourself

A veces seguimos adelante porque hay muchas cosas que hacer, personas a las que cuidar o responsabilidades que atender. Sin darnos cuenta, podemos dejar nuestras propias necesidades para después.

Sometimes we keep going because there are so many things to do, people to care for and responsibilities to take care of. Without realising it, we may end up putting our own needs last.

Parar no significa rendirse. Puede ser una forma de reconocer que necesitas.
Taking a break doesn't mean giving up. It can be a way of recognising that you need.

01.

Te sientes cansado/a casi todo el tiempo. ***You feel tired almost all the time.***

Descansar no siempre parece suficiente y las tareas cotidianas pueden costarte más de lo habitual.

Rest doesn't always seem to be enough, and everyday tasks may feel more difficult than usual.

02.

Todo te irrita más de lo normal. ***Everything irritates you more than usual.***

Notas menos paciencia, te cuesta gestionar pequeños contratiempos o reaccionas con más intensidad.

You notice you have less patience, find it harder to deal with minor setbacks or react more strongly than usual.

03.

Te cuesta concentrarte. ***You find it difficult to concentrate.***

Tienes muchas cosas en la cabeza, olvidas detalles o te resulta difícil decidir por dónde empezar.

You have a lot on your mind, forget things or struggle to decide where to start.

04.

Dejas tus necesidades siempre para después. ***You always put your own needs last.***

Aplazas comidas, descanso, momentos de desconexión o conversaciones que necesitas tener.

You put off meals, rest, moments to switch off or conversations you need to have.

05.

Te cuesta disfrutar de las cosas habituales. ***You find it difficult to enjoy the things you usually do.***

Actividades que antes te hacían bien ahora te parecen una obligación o no encuentras tiempo para ellas.

Activities that used to make you feel good now feel like a chore, or you can't find the time for them.

06.

Sientes que tienes que poder con todo. ***You feel you have to cope with everything.***

Te cuesta pedir ayuda, delegar o reconocer que una situación te está superando.

You find it difficult to ask for help, delegate tasks or acknowledge when a situation is becoming too much for you.

Si te has reconocido en alguna de estas señales... ***If you recognise yourself in any of these signs...***

No significa que estés haciendo algo mal. Estas señales pueden aparecer por muchos motivos y son una invitación a prestar atención a cómo estás.
It doesn't mean you're doing anything wrong. These signs can appear for many different reasons and are an invitation to pay attention to how you're feeling.

Prueba a hacer una pausa: *Try taking a moment to pause:*

Pregúntate: «¿Qué estoy sintiendo ahora mismo?».
Ask yourself: "What am I feeling right now?"

Piensa: «¿Qué necesito y qué puedo dejar para después?».
Think: "What do I need, and what can wait until later?"

Elige un pequeño gesto de cuidado que sea posible hoy.
Choose one small act of self-care that feels manageable today.

Si lo necesitas, habla con alguien de confianza o busca apoyo profesional.
If you need to, talk to someone you trust or seek professional support.

No tienes que esperar a estar al límite para cuidarte.
You don't have to wait until you reach breaking point to take care of yourself.

Una forma especial de cuidar
A special kind of caring

FUNDACIÓN cudeca
CUIDADOS PALIATIVOS · PALLIATIVE CARE