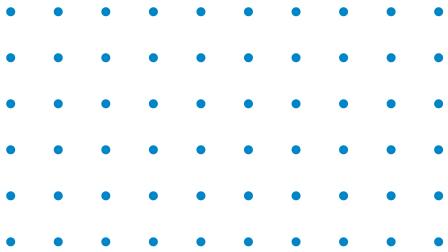


# Kelli Rea

Sábado  
25 de enero de 2025

T  
F  
T  
J



## Cuidando al cuidador

Como cuidadores, enfrentamos un nivel de estrés significativo, a menudo mayor que el de las personas que no son cuidadores. Dedicamos gran parte de nuestro tiempo a garantizar que otros estén seguros, saludables y contentos, incluso cuando otros han dejado estas responsabilidades atrás. Esto puede dificultar cuidar de nosotros mismos, llevando al agotamiento del cuidador.

Las preguntas que abordaré son:

- ¿Cómo prevenimos o aliviemos el agotamiento?
- ¿Cómo podemos cuidar mejor al cuidador?



Kelli Rea, madre de dos niños con necesidades especiales, tiene una maestría en psicología clínica y experiencia trabajando en salud mental en diversos entornos. Está particularmente interesada en los desafíos únicos que enfrentan las personas con discapacidades intelectuales/desarrollo y neurodivergencias.

