



Balancing Whole Family Care

Managing Stress and Preventing Burnout While Caring for Your Kids and Parents

Taking care of your kids and parents at the same time can be demanding, but making small daily adjustments can make a big difference in your mental well-being.

Signs to Watch For

- Feeling overwhelmed or constantly stressed
- Difficulty sleeping or changes in appetite
- Loss of interest in activities you once enjoyed
- Persistent sadness or mood swings
- Trouble concentrating or making decisions

When to Seek Professional Help

If caring for your family is affecting your health, contact your primary care doctor or health plan. Virtual care options may also be available. Our Care Team can help you understand your plan and options for support.

If you have any questions or need any support, contact our Customer Care Team by calling the number on the back of your Member ID card.

How Can I Support Myself?

Balancing care for your children and aging parents can be mentally and physically demanding. Here are some simple and effective steps to support your well-being:

→ **Take care of your body and get moving.** Even small amounts of exercise add up.

→ **Eat healthy, regular meals, and stay hydrated.** This can improve your energy and focus.

→ **Make rest and breaks a priority.**

→ **Explore financial resources.** If managing caregiving costs feels overwhelming, consult a financial planner or bookkeeper for assistance.

→ **Stay organized.** Use planners or apps to manage your tasks. Breaking down responsibilities into smaller steps can reduce feelings of overwhelm.

→ **Consider Professional Support.** A professional caregiver could give you more time for your other responsibilities, while your loved ones still get excellent care.

→ **Stay connected.** Connect with your family or other members of your community for guidance and support.

If you or someone you know is in immediate distress or thinking of hurting themselves, call 911 or go to the nearest hospital. These guidelines are provided by Mental Health America (MHA) and are not intended to be substituted for advice given by a physician or licensed health-care professional.

Visit accesshma.com to log in to your member account or contact us by calling the Customer Care number on the back of your Member ID card.

Content sourced from MHA <https://mhanational.org/resources/caregiving-and-the-sandwich-generation/>



Equilibrando el cuidado de toda la familia

Gestionar el estrés y prevenir el agotamiento mientras cuidas de tus hijos y padres

Cuidar de tus hijos y padres al mismo tiempo puede ser exigente, pero hacer pequeños ajustes diarios puede marcar una gran diferencia en tu bienestar mental.

Señales a tener en cuenta

- Sentirse abrumado o constantemente estresado
- Dificultad para dormir o cambios en el apetito
- Pérdida de interés por actividades que antes disfrutabas
- Tristeza persistente o cambios de humor
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones

Cuándo buscar ayuda profesional

Si cuidar de tu familia está afectando a tu salud, contacta con tu médico de cabecera o con tu plan de salud. También pueden estar disponibles opciones de atención virtual. Nuestro equipo de atención puede ayudarte a entender tu plan y las opciones de apoyo.

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, contacte con nuestro equipo de atención al cliente llamando al número que aparece en la parte trasera de su tarjeta de socio.

¿Cómo puedo mantenerme?

Equilibrar el cuidado de tus hijos y de los padres mayores puede ser mental y físicamente exigente. Aquí tienes algunos pasos sencillos y efectivos para apoyar tu bienestar:

→ **Cuida tu cuerpo y ponte en marcha.** Incluso pequeñas cantidades de ejercicio se acumulan.

→ **Come comida saludable y regular, y mantente hidratado.** Esto puede mejorar tu energía y concentración.

→ **Haz que el descanso y los descansos sean una prioridad.**

→ **Explora recursos financieros.** Si gestionar los costes de cuidado te resulta abrumador, consulta a un asesor financiero o a un contable para recibir ayuda.

→ **Mantente organizado.** Utiliza planificadores o aplicaciones para gestionar tus tareas. Dividir las responsabilidades en pasos más pequeños puede reducir la sensación de agobio.

→ **Considera el apoyo profesional.** Un cuidador profesional podría dedicarte más tiempo a tus otras responsabilidades, mientras que tus seres queridos siguen recibiendo una atención excelente.

→ **Mantente conectado.** Conecta con tu familia u otros miembros de tu comunidad para recibir orientación y apoyo.

Si tú o alguien que conoces está en angustia inmediata o pensando en hacerse daño, llama al 112 o acude al hospital más cercano. Estas directrices son proporcionadas por Mental Health America (MHA) y no están destinadas a sustituir el asesoramiento dado por un médico o profesional sanitario titulado.

Visita accesshma.com para iniciar sesión en tu cuenta de socio o contacta con nosotros llamando al número de atención al cliente que aparece en la parte trasera de tu tarjeta de identificación.

Contenido procedente de MHA <https://mhanational.org/resources/caregiving-and-the-sandwich-generation/>

Balancing Whole Family Care

Managing Stress and Preventing Burnout While Caring for Your Kids and Parents

Taking care of your kids and parents at the same time can be demanding, but making small daily adjustments can make a big difference in your mental well-being.

Signs to Watch For

- Feeling overwhelmed or constantly stressed
- Difficulty sleeping or changes in appetite
- Loss of interest in activities you once enjoyed
- Persistent sadness or mood swings
- Trouble concentrating or making decisions

When to Seek Professional Help

If caring for your family is affecting your health, contact your primary care doctor or health plan. Virtual care options may also be available. Our Care Team can help you understand your plan and options for support.

If you have any questions or need any support, contact our Customer Care Team by calling the number on the back of your Member ID card.

How Can I Support Myself?

Balancing care for your children and aging parents can be mentally and physically demanding. Here are some simple and effective steps to support your well-being:

→ **Take care of your body and get moving.** Even small amounts of exercise add up.

→ **Eat healthy, regular meals, and stay hydrated.** This can improve your energy and focus.

→ **Make rest and breaks a priority.**

→ **Explore financial resources.** If managing caregiving costs feels overwhelming, consult a financial planner or bookkeeper for assistance.

→ **Stay organized.** Use planners or apps to manage your tasks. Breaking down responsibilities into smaller steps can reduce feelings of overwhelm.

→ **Consider Professional Support.** A professional caregiver could give you more time for your other responsibilities, while your loved ones still get excellent care.

→ **Stay connected.** Connect with your family or other members of your community for guidance and support.

If you or someone you know is in immediate distress or thinking of hurting themselves, call 911 or go to the nearest hospital. These guidelines are provided by Mental Health America (MHA) and are not intended to be substituted for advice given by a physician or licensed health-care professional.

Visit accessrga.com to log in to your member account or contact us by calling the Customer Care number on the back of your Member ID card.

Content sourced from MHA <https://mhanational.org/resources/caregiving-and-the-sandwich-generation/>

Equilibrando el cuidado de toda la familia

Gestionar el estrés y prevenir el agotamiento mientras cuidas de tus hijos y padres

Cuidar de tus hijos y padres al mismo tiempo puede ser exigente, pero hacer pequeños ajustes diarios puede marcar una gran diferencia en tu bienestar mental.

Señales a tener en cuenta

- Sentirse abrumado o constantemente estresado
- Dificultad para dormir o cambios en el apetito
- Pérdida de interés por actividades que antes disfrutabas
- Tristeza persistente o cambios de humor
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones

Cuándo buscar ayuda profesional

Si cuidar de tu familia está afectando a tu salud, contacta con tu médico de cabecera o con tu plan de salud. También pueden estar disponibles opciones de atención virtual. Nuestro equipo de atención puede ayudarte a entender tu plan y las opciones de apoyo.

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, contacte con nuestro equipo de atención al cliente llamando al número que aparece en la parte trasera de su tarjeta de socio.

¿Cómo puedo mantenerme?

Equilibrar el cuidado de tus hijos y de los padres mayores puede ser mental y físicamente exigente. Aquí tienes algunos pasos sencillos y efectivos para apoyar tu bienestar:

→ **Cuida tu cuerpo y ponte en marcha.** Incluso pequeñas cantidades de ejercicio se acumulan.

→ **Come comida saludable y regular, y mantente hidratado.** Esto puede mejorar tu energía y concentración.

→ **Haz que el descanso y los descansos sean una prioridad.**

→ **Explora recursos financieros.** Si gestionar los costes de cuidado te resulta abrumador, consulta a un asesor financiero o a un contable para recibir ayuda.

→ **Mantente organizado.** Utiliza planificadores o aplicaciones para gestionar tus tareas. Dividir las responsabilidades en pasos más pequeños puede reducir la sensación de agobio.

→ **Considera el apoyo profesional.** Un cuidador profesional podría dedicarte más tiempo a tus otras responsabilidades, mientras que tus seres queridos siguen recibiendo una atención excelente.

→ **Mantente conectado.** Conecta con tu familia u otros miembros de tu comunidad para recibir orientación y apoyo.

Si tú o alguien que conoces está en angustia inmediata o pensando en hacerse daño, llama al 112 o acude al hospital más cercano. Estas directrices son proporcionadas por Mental Health America (MHA) y no están destinadas a sustituir el asesoramiento dado por un médico o profesional sanitario titulado.

Visita accessrga.com para iniciar sesión en tu cuenta de socio o contacta con nosotros llamando al número de atención al cliente que aparece en la parte trasera de tu tarjeta de identificación.

Contenido procedente de MHA <https://mhanational.org/resources/caregiving-and-the-sandwich-generation/>

Balancing Whole Family Care

Managing Stress and Preventing Burnout While Caring for Your Kids and Parents

Taking care of your kids and parents at the same time can be demanding, but making small daily adjustments can make a big difference in your mental well-being.

Signs to Watch For

- Feeling overwhelmed or constantly stressed
- Difficulty sleeping or changes in appetite
- Loss of interest in activities you once enjoyed
- Persistent sadness or mood swings
- Trouble concentrating or making decisions

When to Seek Professional Help

If caring for your family is affecting your health, contact your primary care doctor or health plan. Virtual care options may also be available. Our Care Team can help you understand your plan and options for support.

If you have any questions or need any support, contact our Customer Care Team by calling the number on the back of your Member ID card.

How Can I Support Myself?

Balancing care for your children and aging parents can be mentally and physically demanding. Here are some simple and effective steps to support your well-being:

→ **Take care of your body and get moving.** Even small amounts of exercise add up.

→ **Eat healthy, regular meals, and stay hydrated.** This can improve your energy and focus.

→ **Make rest and breaks a priority.**

→ **Explore financial resources.** If managing caregiving costs feels overwhelming, consult a financial planner or bookkeeper for assistance.

→ **Stay organized.** Use planners or apps to manage your tasks. Breaking down responsibilities into smaller steps can reduce feelings of overwhelm.

→ **Consider Professional Support.** A professional caregiver could give you more time for your other responsibilities, while your loved ones still get excellent care.

→ **Stay connected.** Connect with your family or other members of your community for guidance and support.

If you or someone you know is in immediate distress or thinking of hurting themselves, call 911 or go to the nearest hospital. These guidelines are provided by Mental Health America (MHA) and are not intended to be substituted for advice given by a physician or licensed health-care professional.

Visit accessrga.com to log in to your member account or contact us by calling the Customer Care number on the back of your Member ID card.

Content sourced from MHA <https://mhanational.org/resources/caregiving-and-the-sandwich-generation/>

Equilibrando el cuidado de toda la familia

Gestionar el estrés y prevenir el agotamiento mientras cuidas de tus hijos y padres

Cuidar de tus hijos y padres al mismo tiempo puede ser exigente, pero hacer pequeños ajustes diarios puede marcar una gran diferencia en tu bienestar mental.

Señales a tener en cuenta

- Sentirse abrumado o constantemente estresado
- Dificultad para dormir o cambios en el apetito
- Pérdida de interés por actividades que antes disfrutabas
- Tristeza persistente o cambios de humor
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones

Cuándo buscar ayuda profesional

Si cuidar de tu familia está afectando a tu salud, contacta con tu médico de cabecera o con tu plan de salud. También pueden estar disponibles opciones de atención virtual. Nuestro equipo de atención puede ayudarte a entender tu plan y las opciones de apoyo.

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, contacte con nuestro equipo de atención al cliente llamando al número que aparece en la parte trasera de su tarjeta de socio.

¿Cómo puedo mantenerme?

Equilibrar el cuidado de tus hijos y de los padres mayores puede ser mental y físicamente exigente. Aquí tienes algunos pasos sencillos y efectivos para apoyar tu bienestar:

→ **Cuida tu cuerpo y ponte en marcha.** Incluso pequeñas cantidades de ejercicio se acumulan.

→ **Come comida saludable y regular, y mantente hidratado.** Esto puede mejorar tu energía y concentración.

→ **Haz que el descanso y los descansos sean una prioridad.**

→ **Explora recursos financieros.** Si gestionar los costes de cuidado te resulta abrumador, consulta a un asesor financiero o a un contable para recibir ayuda.

→ **Mantente organizado.** Utiliza planificadores o aplicaciones para gestionar tus tareas. Dividir las responsabilidades en pasos más pequeños puede reducir la sensación de agobio.

→ **Considera el apoyo profesional.** Un cuidador profesional podría dedicarte más tiempo a tus otras responsabilidades, mientras que tus seres queridos siguen recibiendo una atención excelente.

→ **Mantente conectado.** Conecta con tu familia u otros miembros de tu comunidad para recibir orientación y apoyo.

Si tú o alguien que conoces está en angustia inmediata o pensando en hacerse daño, llama al 112 o acude al hospital más cercano. Estas directrices son proporcionadas por Mental Health America (MHA) y no están destinadas a sustituir el asesoramiento dado por un médico o profesional sanitario titulado.

Visita accessrga.com para iniciar sesión en tu cuenta de socio o contacta con nosotros llamando al número de atención al cliente que aparece en la parte trasera de tu tarjeta de identificación.

Contenido procedente de MHA <https://mhanational.org/resources/caregiving-and-the-sandwich-generation/>

Balancing Whole Family Care

Managing Stress and Preventing Burnout While Caring for Your Kids and Parents

Taking care of your kids and parents at the same time can be demanding, but making small daily adjustments can make a big difference in your mental well-being.

Signs to Watch For

- Feeling overwhelmed or constantly stressed
- Difficulty sleeping or changes in appetite
- Loss of interest in activities you once enjoyed
- Persistent sadness or mood swings
- Trouble concentrating or making decisions

When to Seek Professional Help

If caring for your family is affecting your health, contact your primary care doctor or health plan. Virtual care options may also be available. Our Care Team can help you understand your plan and options for support.

If you have any questions or need any support, contact our Customer Care Team by calling the number on the back of your Member ID card.

How Can I Support Myself?

Balancing care for your children and aging parents can be mentally and physically demanding. Here are some simple and effective steps to support your well-being:

→ **Take care of your body and get moving.** Even small amounts of exercise add up.

→ **Eat healthy, regular meals, and stay hydrated.** This can improve your energy and focus.

→ **Make rest and breaks a priority.**

→ **Explore financial resources.** If managing caregiving costs feels overwhelming, consult a financial planner or bookkeeper for assistance.

→ **Stay organized.** Use planners or apps to manage your tasks. Breaking down responsibilities into smaller steps can reduce feelings of overwhelm.

→ **Consider Professional Support.** A professional caregiver could give you more time for your other responsibilities, while your loved ones still get excellent care.

→ **Stay connected.** Connect with your family or other members of your community for guidance and support.

If you or someone you know is in immediate distress or thinking of hurting themselves, call 911 or go to the nearest hospital. These guidelines are provided by Mental Health America (MHA) and are not intended to be substituted for advice given by a physician or licensed health-care professional.

Visit accessrga.com to log in to your member account or contact us by calling the Customer Care number on the back of your Member ID card.

Content sourced from MHA <https://mhanational.org/resources/caregiving-and-the-sandwich-generation/>

Equilibrando el cuidado de toda la familia

Gestionar el estrés y prevenir el agotamiento mientras cuidas de tus hijos y padres

Cuidar de tus hijos y padres al mismo tiempo puede ser exigente, pero hacer pequeños ajustes diarios puede marcar una gran diferencia en tu bienestar mental.

Señales a tener en cuenta

- Sentirse abrumado o constantemente estresado
- Dificultad para dormir o cambios en el apetito
- Pérdida de interés por actividades que antes disfrutabas
- Tristeza persistente o cambios de humor
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones

Cuándo buscar ayuda profesional

Si cuidar de tu familia está afectando a tu salud, contacta con tu médico de cabecera o con tu plan de salud. También pueden estar disponibles opciones de atención virtual. Nuestro equipo de atención puede ayudarte a entender tu plan y las opciones de apoyo.

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, contacte con nuestro equipo de atención al cliente llamando al número que aparece en la parte trasera de su tarjeta de socio.

¿Cómo puedo mantenerme?

Equilibrar el cuidado de tus hijos y de los padres mayores puede ser mental y físicamente exigente. Aquí tienes algunos pasos sencillos y efectivos para apoyar tu bienestar:

- | | | | |
|--|---|--|---|
| → Cuida tu cuerpo y ponte en marcha. Incluso pequeñas cantidades de ejercicio se acumulan. | → Come comida saludable y regular, y mantente hidratado. Esto puede mejorar tu energía y concentración. | → Haz que el descanso y los descansos sean una prioridad. | → Explora recursos financieros. Si gestionar los costes de cuidado te resulta abrumador, consulta a un asesor financiero o a un contable para recibir ayuda. |
| → Mantente organizado. Utiliza planificadores o aplicaciones para gestionar tus tareas. Dividir las responsabilidades en pasos más pequeños puede reducir la sensación de agobio. | → Considera el apoyo profesional. Un cuidador profesional podría dedicarte más tiempo a tus otras responsabilidades, mientras que tus seres queridos siguen recibiendo una atención excelente. | | → Mantente conectado. Conecta con tu familia u otros miembros de tu comunidad para recibir orientación y apoyo. |

Si tú o alguien que conoces está en angustia inmediata o pensando en hacerse daño, llama al 112 o acude al hospital más cercano. Estas directrices son proporcionadas por Mental Health America (MHA) y no están destinadas a sustituir el asesoramiento dado por un médico o profesional sanitario titulado.

Visita accessrga.com para iniciar sesión en tu cuenta de socio o contacta con nosotros llamando al número de atención al cliente que aparece en la parte trasera de tu tarjeta de identificación.

Contenido procedente de MHA <https://mhanational.org/resources/caregiving-and-the-sandwich-generation/>



Balancing Whole Family Care

Managing Stress and Preventing Burnout While Caring for Your Kids and Parents

Taking care of your kids and parents at the same time can be demanding, but making small daily adjustments can make a big difference in your mental well-being.

Signs to Watch For

- Feeling overwhelmed or constantly stressed
- Difficulty sleeping or changes in appetite
- Loss of interest in activities you once enjoyed
- Persistent sadness or mood swings
- Trouble concentrating or making decisions

When to Seek Professional Help

If caring for your family is affecting your health, contact your primary care doctor or health plan. Virtual care options may also be available. Our Care Team can help you understand your plan and options for support.

If you have any questions or need any support, contact our Customer Care Team by calling the number on the back of your Member ID card.

How Can I Support Myself?

Balancing care for your children and aging parents can be mentally and physically demanding. Here are some simple and effective steps to support your well-being:

- | | | | |
|---|--|---|--|
| → Take care of your body and get moving. Even small amounts of exercise add up. | → Eat healthy, regular meals, and stay hydrated. This can improve your energy and focus. | → Make rest and breaks a priority. | → Explore financial resources. If managing caregiving costs feels overwhelming, consult a financial planner or bookkeeper for assistance. |
| → Stay organized: Use planners or apps to manage your tasks. Breaking down responsibilities into smaller steps can reduce feelings of overwhelm. | → Consider Professional Support. A professional caregiver could give you more time for your other responsibilities, while your loved ones still get excellent care. | | → Stay connected. Connect with your family or other members of your community for guidance and support. |

If you or someone you know is in immediate distress or thinking of hurting themselves, call 911 or go to the nearest hospital. These guidelines are provided by Mental Health America (MHA) and are not intended to be substituted for advice given by a physician or licensed health-care professional.

Visit accessrga.com to log in to your member account or contact us by calling the Customer Care number on the back of your Member ID card.

Content sourced from MHA <https://mhanational.org/resources/caregiving-and-the-sandwich-generation/>

Equilibrando el cuidado de toda la familia

Gestionar el estrés y prevenir el agotamiento mientras cuidas de tus hijos y padres

Cuidar de tus hijos y padres al mismo tiempo puede ser exigente, pero hacer pequeños ajustes diarios puede marcar una gran diferencia en tu bienestar mental.

Señales a tener en cuenta

- Sentirse abrumado o constantemente estresado
- Dificultad para dormir o cambios en el apetito
- Pérdida de interés por actividades que antes disfrutabas
- Tristeza persistente o cambios de humor
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones

Cuándo buscar ayuda profesional

Si cuidar de tu familia está afectando a tu salud, contacta con tu médico de cabecera o con tu plan de salud. También pueden estar disponibles opciones de atención virtual. Nuestro equipo de atención puede ayudarte a entender tu plan y las opciones de apoyo.

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, contacte con nuestro equipo de atención al cliente llamando al número que aparece en la parte trasera de su tarjeta de socio.

¿Cómo puedo mantenerme?

Equilibrar el cuidado de tus hijos y de los padres mayores puede ser mental y físicamente exigente. Aquí tienes algunos pasos sencillos y efectivos para apoyar tu bienestar:

→ **Cuida tu cuerpo y ponte en marcha.** Incluso pequeñas cantidades de ejercicio se acumulan.

→ **Come comida saludable y regular, y mantente hidratado.** Esto puede mejorar tu energía y concentración.

→ **Haz que el descanso y los descansos sean una prioridad.**

→ **Explora recursos financieros.** Si gestionar los costes de cuidado te resulta abrumador, consulta a un asesor financiero o a un contable para recibir ayuda.

→ **Mantente organizado.** Utiliza planificadores o aplicaciones para gestionar tus tareas. Dividir las responsabilidades en pasos más pequeños puede reducir la sensación de agobio.

→ **Considera el apoyo profesional.** Un cuidador profesional podría dedicarte más tiempo a tus otras responsabilidades, mientras que tus seres queridos siguen recibiendo una atención excelente.

→ **Mantente conectado.** Conecta con tu familia u otros miembros de tu comunidad para recibir orientación y apoyo.

Si tú o alguien que conoces está en angustia inmediata o pensando en hacerse daño, llama al 112 o acude al hospital más cercano. Estas directrices son proporcionadas por Mental Health America (MHA) y no están destinadas a sustituir el asesoramiento dado por un médico o profesional sanitario titulado.

Visita accessrga.com para iniciar sesión en tu cuenta de socio o contacta con nosotros llamando al número de atención al cliente que aparece en la parte trasera de tu tarjeta de identificación.

Contenido procedente de MHA <https://mhanational.org/resources/caregiving-and-the-sandwich-generation/>