



## PONER LÍMITES AL CUIDADAO

### *Cuidarse para cuidar*

**C**uidar adecuadamente a una persona no **significa comprometer nuestra salud ni nuestro futuro**. Cuanto mayor es la carga de los cuidados, antes tendremos que fijar límites valorando nuestra capacidad.

En ocasiones, estos límites **se empiezan a poner** cuando se empieza a sentir que la carga es importante y aparecen **consecuencias negativas del cuidado: estrés, problemas emocionales, problemas de salud, aislamiento**, etc.

Muchos cuidadores **se cargan excesivamente** por un mal entendido sentido de la responsabilidad, **no hacen un favor a nadie soportando una carga excesiva para ellos, sino todo lo contrario**: aumentan sus probabilidades de enfermar y de prestar cuidados de peor calidad.

**Gracias a que ponemos límites, nos podremos cuidar mejor y atender mejor a las personas**. Así estaremos en mejores condiciones físicas y emocionales para asumir las tareas y las responsabilidades necesarias.

*Cuando la persona que recibe cuidados culpa al cuidador con frecuencia, intenta fingir síntomas para captar más atención o rechaza ayudas que facilitarían las tareas de cuidado (silla de ruedas, etc.), es hora de enfrentarse a la situación y establecer límites.*



### CONSEJOS PAR PONER LÍMITES A LOS CUIDADOS

- **Identifica** aquellas tareas que puede hacer la persona con necesidades de cuidados por sí misma.
- **Fomenta su autonomía**, así le haces partícipe y responsable de sus propios cuidados.
- **Valora y planifica** aquellas tareas para las que necesitas ayudas.
- **Pide ayuda y apoyos** siempre que lo necesites.
- Las decisiones adoptadas sobre los límites se tienen que **mantener a largo plazo**.
- Cuando los cuidados se vuelven cotidianos, adquirimos costumbres, rutinas y habilidades que nos hacen más llevadera la carga que cuando empezamos como cuidadores. Llegado el momento, puede **evaluarse de nuevo** nuestra capacidad de asumir esfuerzos y responsabilidades y **reconfigurar los límites** que hemos fijado anteriormente.

