

LA ELECCIÓN DE CUIDAR O NO CUIDAR

Una decisión voluntaria

Cuando llega el momento de cuidar a un familiar es recomendable que su entorno haga una reflexión consciente sobre varios aspectos: tendremos que encargarnos de su cuidado personal (p. ej. *alimentación, aseo, acompañar en los desplazamientos, etc.*) y en muchas ocasiones de otros trámites (p. ej. *gestión de pagos, bancos, etc.*).

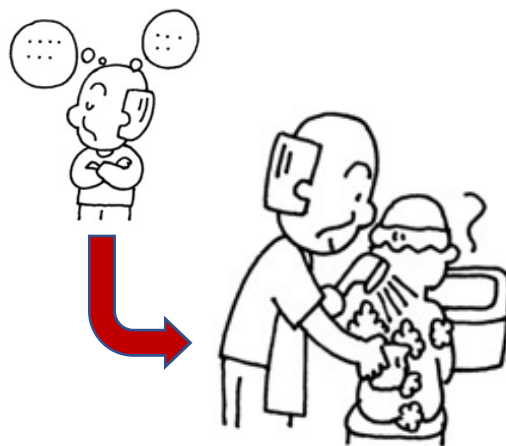
Todo ello requerirá una implicación añadida a nuestros quehaceres personales, familiares y laborales. Por ello, debemos reflexionar sobre ello con el objetivo de que la decisión que se tome con respecto al cuidado esté basada en:

- **Hechos objetivos:** p. ej. *cómo voy a organizarme para cuidar a mi madre y atender a mis hijos pequeños, ¿Podré continuar con mi actividad profesional?*
- **Valores personales:** p. ej. *mi prioridad en estos momentos es contribuir al bienestar de mi madre, disfrutar el tiempo que nos queda juntas, o valoro mi independencia y esta situación vital la compromete.*

Lo importante es que sepas que **cualquier decisión que tomes es válida**, que debe ser voluntaria y no debe estar a merced de los sentimientos de culpa o la presión de otros parientes, amistades o la sociedad.

SI DECIDES CUIDAR PERSONALMENTE :

Que el cuidado sea una actividad significativa en tu vida y forme parte de tu proyecto vital. **Nota tu contribución a la otra persona mientras cuidas.**



SI DECIDES NO CUIDAR PERSONALMENTE:

- ✓ Busca alternativas de cuidado que presten una atención de calidad (p. ej. *cuidadores profesionales, centro residencial*), ello te permitirá mantener tu vida sabiendo que están atendidos.
- ✓ Debes contribuir económicamente a su cuidado si fuese necesario (p. ej. *cuando queda al cuidado personal de otro familiar o hay que hacer frente al pago del centro donde reside*).
- ✓ Mantén una relación cercana con la persona (p. ej. *visítala, comparte momentos especiales*), así como con aquellos que le prestan los cuidados personalmente (p. ej. *interésate y pregunta por su estado*). Es otra forma de estar presente y contribuir a lo que necesitan.

