



FAVORECER LA AUTONOMÍA Y LAS CAPACIDADES PRESERVADAS DE LA PERSONA

EL CASO DE MARÍA

“En algunas actividades es necesario ayudarle, pero en otras, a veces solo hace falta motivarle. La cara de satisfacción que pone cuando lo está haciendo ella misma no puede describirse. Podemos tardar un poco más, pero fortalece esas capacidades que ella tiene.”

Cuando los cuidadores creen que sus familiares no son capaces de realizar alguna actividad o de mejorar en algo, terminan dando más ayuda de la necesaria. De esta forma, no se deja que la persona se desarrolle realizando actividades para las que está capacitada, haciéndole aún más dependiente.

Puede que realice de forma más lenta o con menos agilidad, algunas actividades o parte de ellas, pero favorecer la autonomía tiene un efecto positivo sobre la autoestima de la persona cuidada y también beneficia al cuidador.



Frecuentemente los cuidadores atienden más a las dificultades de la persona a la que cuidan que a las capacidades que atesora. No solo es importante dedicar esfuerzo a aliviar sus problemas sino también a fomentar su autonomía prestando atención a sus capacidades y evitando hacer por la persona, algo que ésta sea capaz de hacer sola.

Para ello se requiere de paciencia y constancia. Al principio puede pensarse que llevará más tiempo y esfuerzo, pero es la mejor manera de ayudar a que la persona se sienta competente.

El entorno físico en el que vive la persona dependiente, las actitudes y conductas de las personas cercanas pueden incrementar la dependencia o favorecer la autonomía.

- Ayuda tan solo lo necesario
- Prepara el entorno para que sea más fácil realizar una actividad o parte de ella
- Permite y anima: Si se conoce que puede realizar alguna tarea sin ayuda recuérdaselo y ánimale a repetirlo
- Dale tiempo para que, con su ayuda (por ejemplo, con instrucciones verbales, o mostrando los pasos), aprenda a realizar solo el mayor número de actividades
- Evita comentarios que favorezcan la dependencia (“Tardamos menos si lo hago yo”)

