

LA EXPERIENCIA GRATIFICANTE DE CUIDAR

Cuando empezamos a cuidar de un familiar, p. ej. *ante un diagnóstico de demencia, movilidad reducida, cambios de conducta, etc.*, es importante no centrarse en paliar los efectos o intentar que la situación cambie, sino **que el cuidado debe estar centrado en los intereses de la persona y en cómo contribuir con los cuidados a que desarrolle una vida con significado.**

Esta actividad debe desarrollarse sin descuidar nuestro propio bienestar. A veces, el cuidador es reacio a tomarse un descanso, a delegar o compartir responsabilidades, o a cuidarse a si mismo, produciéndose el llamado “síndrome del cuidador”.

Recuerda: *Cuidarte a ti mismo es poner a tu cuerpo y tu mente en las mejores condiciones para contribuir al cuidado del otro.*



Cuidar es contribuir a la otra persona. Es una de las experiencias vitales más satisfactorias y enriquecedoras.

RECOMENDACIONES PARA QUE EL CUIDADO SEA UNA EXPERIENCIA GRATIFICANTE

- ✓ Vive el cuidado como algo **que forma parte de tu proyecto vital.**
- ✓ **Cuídate para poder cuidar:** cuida tu alimentación y descanso y sigue realizando actividades que son importantes para ti (p. ej.: *hacer ejercicio físico, acudir a clases de pintura, ir al cine*). Para poder realizarlas, delega o comparte el cuidado con otras personas.
- ✓ Incorpora el cuidado a otros ámbitos presentes en tu vida (familia, amigos, trabajo...) y mantén unos vínculos interpersonales fuertes que te serán de ayuda en momentos complicados. **No desatiendas aquellos otros ámbitos que son importantes para ti.**
- ✓ **Apréciate** por tu esfuerzo y dedicación, y considera que es una labor con un vínculo emocional y que el agradecimiento por parte de la persona a la que cuidas puede tener diferentes manifestaciones, p. ej.: *un abrazo.*
- ✓ Se consciente de la importancia de la tarea de cuidar y el impacto en el bienestar de la persona a la que cuidas.
- ✓ Si surgen emociones como la tristeza, la ira, la culpa, es normal en determinados momentos. Solicita ayuda profesional de ser necesario.

