

ORGANIZARME PARA CUIDAR MEJOR

Cuidar en las mejores condiciones

Cuidar es, seguramente, una de las tareas más importante que tenemos. Para que nos de tiempo a todo sin sufrir, y sin dejar de lado nada importante, lo mejor es planificar el tiempo. Así, podemos pensar si necesitamos ayuda en algunas tareas, o ver quién se puede encargar de alguna de ellas para aligerar nuestro trabajo. Para disponer de las mejores condiciones posibles, es fundamental atender a nuestro **autocuidado y ocio**, así como al de la persona con necesidad de apoyos.

Planificar

- **Haz una lista** de todas las tareas del día:
¿Cuáles tienes que hacer tú y cuáles puede hacer la persona a la que cuidas o incluso alguien de tu entorno?
- **Piensa en el tiempo que te va a llevar** cada tarea.
- **¿Qué tareas son más importantes?** ¿Tienes citas a las que acudir? Apunta todo en la planificación y recuerda reservar tiempo para tí mismo.

Pueden surgir algunos “**enemigos**” a la hora de planificar. Atiende a este tipo de trampas:

- Descontrol de horarios: improvisar continuamente.
- Una inexacta estimación del tiempo. Cuando ocurra, toma conciencia de ello y tenlo presente para planificar de forma más exacta en futuras ocasiones.
- Excluir los recursos con los que no se puede contar.

Flexibilidad

- **Pide ayuda y déjate ayudar.** Compartir las tareas puede aportar satisfacción tanto al cuidador como a quien necesita los cuidados.
- **Comunica** lo que necesitas. No esperes a que otros “adivinen” tus necesidades.
- Practica la **amabilidad con los demás**, acepta la forma en la que otras personas nos pueden ayudar.



RECURSOS PARA PLANIFICAR MEJOR EL TIEMPO

- ✓ **Agendas:** te ayudarán a gestionar tu tiempo y tareas si las usas con regularidad.
- ✓ **Etiquetas/pegatinas** de diferentes colores para diferenciar mejor entre actividades.
- ✓ **Calendarios:** son útiles para planificar las tareas a largo plazo y tener fechas importantes a la vista.
- ✓ Centros de día, unidades de respiro, residencias temporales, centros cívicos, asociaciones... Son algunos de los **recursos** a los que puedes acudir para descansar o tener un poco más de tiempo para ti. Acude a tu CEAS para que te informen y orienten sobre los distintos servicios a tu disposición.

