

10 "Consejos" para Cuidadores

Fuente: National Family Caregivers Association

- ❑ 1. Cuidar de la salud de un familiar es un trabajo difícil y usted merece un respiro. **Prémiese a sí mismo** con pausas frecuentes.
- ❑ 2. **Esté atento a los síntomas de depresión** y no demore en buscar ayuda profesional cuando la necesite.
- ❑ 3. Cuando la gente le ofrezca ayuda, **acéptela** y sugiera ideas específicas que ellos puedan hacer por usted.
- ❑ 4. **Edúquese** sobre la(s) condición (es) de su ser querido y de cómo comunicarse en forma efectiva con los médicos.
- ❑ 5. Existe diferencia entre cuidar y hacer cosas para un ser querido. **Esté abierto** a la tecnología e ideas que promuevan la independencia del familiar de quien usted cuida.
- ❑ 6. **Confíe en sus instintos**. La mayoría de las veces lo conducen en la dirección correcta.
- ❑ 7. Los cuidadores con frecuencia levantan, empujan o halan cosas cuando ayudan a su ser querido. **¡Cuide su espalda!**
- ❑ 8. Llore sus pérdidas, y luego **dese la oportunidad de tener nuevos sueños y esperanzas**.
- ❑ 9. **Busque el apoyo de otros que estén en una situación similar a la suya**. El saber que uno no está solo le da una gran fortaleza.
- ❑ 10. **Exija sus derechos** como cuidador de un pariente incapacitado, de edad avanzada o con enfermedad crónica, y como ciudadano.