

Apoyo al cuidador: ayuda para el ayudante

La responsabilidad de cuidar a un familiar o amigo de edad avanzada puede hacer que se sienta abrumado o agotado, especialmente durante las festividades. En estos momentos, es importante tomar distancia, evaluar su situación personal y reflexionar profundamente. Desea ser el mejor cuidador posible. Aquí tiene algunos consejos:



- **Equilibre sus prioridades.**

¿Está en la mejor posición para brindar el apoyo físico y emocional que su adulto mayor necesita? Considere buscar ayuda externa de amigos, familiares o grupos de apoyo o posiblemente contratar a otro cuidador.

- **Esté dispuesto a hacer sacrificios con los que pueda vivir.**

Es importante que, una vez que tome la decisión de cuidar a alguien, no se permita sentir resentimiento por las oportunidades perdidas que este compromiso puede generar.

- **Póngase en el lugar de la persona de edad avanzada.**

Imagínese a sí mismo con esa edad y en esa situación. Luego, trate a la persona mayor como le gustaría que lo trataran a usted.

- **Evalúe su desempeño.**

¿La persona de edad avanzada recibe el nivel de atención adecuado? ¿Se satisfacen sus necesidades? Sin exigirse demasiado, comprométase a hacer todo lo posible.

- **Evalúe el rol de la persona mayor como receptor de cuidados.**

¿Entiende la persona mayor el papel que usted desempeña?
¿Necesita hablar con él/ella sobre su actitud?

- **Explore maneras de maximizar su eficiencia.**

¿Existen atajos que se puedan tomar sin disminuir la calidad de la atención?

- **Reconozca sus sentimientos.**

Las emociones no resueltas pueden causar conflictos e interferir con su capacidad para brindar cuidados. Si, por ejemplo, siente que necesita más ayuda de otros miembros de la familia, convoque una reunión familiar y pídale.

- **Manténgase en contacto con familiares y amigos.**

Mantenga a sus familiares informados sobre el estado de salud de la persona mayor y comuníqueles sus inquietudes. No pierda el contacto con el mundo exterior.



Es importante dedicar tiempo a uno mismo.

Al cuidarse, garantiza una mejor atención para su ser querido mayor. En estas festividades, considere la variedad de servicios de apoyo para cuidadores y aproveche la ayuda que ofrecen.



Asistencia
en vivo

Llame al:

Aplicación: GuidanceNowSM

Identificación web:

En línea: guidanceresources.com

TRS: marque 711



Escanee para obtener
más recursos

