

# Resources for Living®

## Cómo enfrentar los desafíos de los cuidadores



Ser cuidador puede ser uno de los grandes privilegios de la vida. Es la oportunidad de brindar amor, empatía y comprensión a otra persona, de ofrecer o devolver el cuidado que usted alguna vez recibió.

Pero tiene algunos desafíos. Cuando usted se convierte en cuidador, se enfrenta a un trabajo importante.

### ¿Qué hacen los cuidadores?

Como cuidador, usted ayuda a un amigo o familiar con las tareas que esa persona no puede hacer por sí misma. Puede hacer mandados, ir de compras, pagar facturas o cocinar. Puede ir a las citas médicas. Puede ayudar a tomar decisiones acerca de la atención personal, financiera y médica. Puede escuchar y reconfortar.

### ¿Cómo se mantienen los cuidadores?

El trabajo de cuidador puede ser desgastante física y emocionalmente y generar muchos sentimientos diferentes. Puede sentirse enojado, afectuoso, triste, culpable, feliz y cansado; y todo en el mismo día.

Tiene derecho a sentirse de todas estas maneras. Pero es importante, para su propio bienestar y para el del ser querido a quien está cuidando, que sepa cuándo es momento de pedir ayuda.

### El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

44.22.969.2-RFL (2/17)

### Los cuidadores también necesitan que los cuiden

Los cuidadores pueden experimentar un profundo agotamiento si no se cuidan a sí mismos. Tienen que ser amables con ellos mismos, tomarse tiempo libre y recibir apoyo. A continuación, aparecen algunas maneras para que los cuidadores reciban ayuda:

- **Buscar sitios web útiles.** Visite [www.caregiver.org](http://www.caregiver.org) y [www.caregiveraction.org](http://www.caregiveraction.org). Estos son sólo dos ejemplos de recursos para programas, grupos de apoyo, material educativo y más.
- **Únase a un grupo de apoyo dirigido por un profesional calificado.** Estos grupos permiten a los cuidadores conversar acerca de los problemas y sentimientos comunes. Comuníquese con una residencia para adultos mayores y averigüe acerca de las reuniones locales.
- **Acepte el apoyo de amigos y familiares.** Pero no espere que lean su mente para saber cuándo necesita ayuda y qué necesita; sea específico. Puede decir algo como: “¿Podrían llevar a mamá a su cita médica de las 2 p. m. el próximo martes?”. Las personas que lo aprecian estarán felices de saber exactamente cómo pueden ayudar.
- **Hable con un consejero u orientador en cuestiones personales.** Estos profesionales pueden ayudarlo a descubrir nuevas maneras de resolver los desafíos que enfrenta.

### Lo más importante para los cuidadores

¿Tendrá desafíos? Sí. ¿Recompensas? Sí. Como con la mayoría de las otras dificultades de la vida, ser cuidador puede ofrecerle una dosis saludable de ambas.

## Cómo enfrentar los desafíos de los cuidadores



Ser cuidador puede ser uno de los grandes privilegios de la vida. Es la oportunidad de brindar amor, empatía y comprensión a otra persona, de ofrecer o devolver el cuidado que usted alguna vez recibió.

Pero tiene algunos desafíos. Cuando usted se convierte en cuidador, se enfrenta a un trabajo importante.

### ¿Qué hacen los cuidadores?

Como cuidador, usted ayuda a un amigo o familiar con las tareas que esa persona no puede hacer por sí misma. Puede hacer mandados, ir de compras, pagar facturas o cocinar. Puede ir a las citas médicas. Puede ayudar a tomar decisiones acerca de la atención personal, financiera y médica. Puede escuchar y reconfortar.

### ¿Cómo se mantienen los cuidadores?

El trabajo de cuidador puede ser desgastante física y emocionalmente y generar muchos sentimientos diferentes. Puede sentirse enojado, afectuoso, triste, culpable, feliz y cansado; y todo en el mismo día.

Tiene derecho a sentirse de todas estas maneras. Pero es importante, para su propio bienestar y para el del ser querido a quien está cuidando, que sepa cuándo es momento de pedir ayuda.

### Los cuidadores también necesitan que los cuiden

Los cuidadores pueden experimentar un profundo agotamiento si no se cuidan a sí mismos. Tienen que ser amables con ellos mismos, tomarse tiempo libre y recibir apoyo. A continuación, aparecen algunas maneras para que los cuidadores reciban ayuda:

- **Buscar sitios web útiles.** Visite [www.caregiver.org](http://www.caregiver.org) y [www.caregiveraction.org](http://www.caregiveraction.org). Estos son sólo dos ejemplos de recursos para programas, grupos de apoyo, material educativo y más.
- **Únase a un grupo de apoyo dirigido por un profesional calificado.** Estos grupos permiten a los cuidadores conversar acerca de los problemas y sentimientos comunes. Comuníquese con una residencia para adultos mayores y averigüe acerca de las reuniones locales.
- **Acepte el apoyo de amigos y familiares.** Pero no espere que lean su mente para saber cuándo necesita ayuda y qué necesita; sea específico. Puede decir algo como: “¿Podrían llevar a mamá a su cita médica de las 2 p. m. el próximo martes?”. Las personas que lo aprecian estarán felices de saber exactamente cómo pueden ayudar.
- **Hable con un consejero u orientador en cuestiones personales.** Estos profesionales pueden ayudarlo a descubrir nuevas maneras de resolver los desafíos que enfrenta.

### Lo más importante para los cuidadores

¿Tendrá desafíos? Sí. ¿Recompensas? Sí. Como con la mayoría de las otras dificultades de la vida, ser cuidador puede ofrecerle una dosis saludable de ambas.