

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 y 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 y 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. 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.