

Recomendaciones para alcanzar un

BUEN PANORAMA EMOCIONAL

CUIDADOR FAMILIAR

1. Haga frente a los hechos.

- a. No se apegue a situaciones anteriores. Su vida será AHORA DIFERENTE.
- b. Examine su ACTUAL SITUACIÓN.
 - i. Defina sus EMOCIONES y NECESIDADES
 - ii. Revise sus RECURSOS y OPCIONES.

2. Sea sincero consigo mismo y con los demás. ESPECIALMENTE CON LOS OTROS MIEMBROS DE LA FAMILIA.

- a. Afronte sus temores.
- b. Plantee reuniones familiares periódicas-ORGANIZAR CUIDADOS
- c. Ponga a prueba las decisiones que en ellas se toman y revíselas cuando las situaciones cambien.
- d. RECONOZCA sus límites, y reparta tareas.

3. No se exija a sí mismo lo que otro no podría hacer. NO EXISTE EL CUIDADOR PERFECTO.

- a. Admita sus emociones negativas, su cansancio y el mal humor.
- b. Concédase el derecho a cometer errores y a experimentar sentimientos negativos.

4. Pida ayuda y no rechace la ayuda que le ofrezcan familiares, vecinos y/o amigos.

- a. Valore las aportaciones por pequeñas que sean.
- b. Confíe en las personas de su entorno.

5. Utilice todo lo que favorezca su salud física y psíquica:

- a. Haga ejercicio, procure mantenerse en forma
- b. Aliméntese sanamente, procure no tener sobrepeso.
- c. Utilice técnicas de relajación
- d. Estimule su sentido del humor.
- e. Relaciónese y haga amigos.

6. Con respecto al ENFERMO:

- a. Trate en todo momento de conservar la serenidad y aprenda a atribuir y diferenciar lo que el enfermo era, de las manifestaciones de su enfermedad.
- b. Lo que le resulta extraño o desconocido en él, es debido a la enfermedad y no a su ser querido.
- c. Sea un BUEN ACTOR, con el enfermo, favorezca la comunicación emocional positiva en cualquier fase de la enfermedad creando un ambiente agradable y tranquilizador.
- d. Potencie la autoestima de su familiar creando escenarios en los que se pueda sentir útil. No demuestre tener siempre la razón, la lógica de la demencia no es la que tenemos cuando disfrutamos de la salud.
- e. A medida que la enfermedad avance, utilice más el lenguaje corporal (no verbal) que las palabras.
- f. Permítale salidas airoas antes sus errores y no le evidencie sus pérdidas de memoria o de cualquier otra capacidad si no es estrictamente necesario.

CADA DÍA SERÁ DIFERENTE....

***MANTENGA UNA VISIÓN OPTIMISTA EN CADA INSTANTE Y RÍASE, CANTÉ, BAILE,....
DISFRUTE DE CADA MOMENTO***

CON EL ENFERMO Y CONSIGO MISMO.....