

Caregiver Assistance News

“CARING FOR YOU ... CARING FOR OTHERS”

La frustración, el temor y el poder personal

Susana acababa de empezar a cuidar a otras personas. Se sentía agobiada por el trabajo venidero, lo limitado de su tiempo, y las necesidades de las personas a quien cuida, ambos los ancianos y sus hijos pequeños.

“Creo que yo no podré con este trabajo,” le comentó a una amiga. “¡Hay demasiadas cosas que hacer! ¿Cómo lograré darle a todos el cuidado que necesiten, mucho menos el que se merecen?”

“Claro que podrás,” le respondió su amiga. “Esmérate en darles tu atención y cuidado. Es lo único que puedes darles.”

Pide ayuda

Susana hizo una lista mental por importancia, y decidió que hacer primero, quien necesita la mayor asistencia, y como reducir el tiempo que generalmente pasa con los demás. También decidió pedir ayuda.

Desarrolla tu rutina

No importa de cuantas personas te hagas cargo o que tan complicada parezca tu vida, es importante desarrollar una rutina. Así podrás brindarle a cada persona la atención necesaria en el tiempo que tengas disponible.

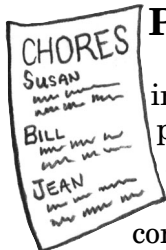
A veces ocurren emergencias y accidentes. Cuando esto sucede, la frustración puede ser agobiante, pero tu capacidad para hacerle frente te permitirá ayudar a las personas bajo tu cuidado de la mejor manera.

Determina la importancia

El determinar la importancia de tus actividades servirá para utilizar bien tu tiempo. Puede ser que en vez de un baño en cama sólo des una limpieza rápida. La loción en las piernas y brazos y otras comodidades extra pueden esperar. Pedirle asistencia a tus amigos, familiares o compañeros puede ayudarte a hacer frente a una emergencia y sobresalir.

Recuerda: ¡necesitas tus descansos! A veces unos minutos sin responsabilidades te pueden dar suficiente energía para continuar el resto del día.

El esmerarte en el cuidado de las personas bajo tu cargo, es todo lo que puedes darles. Y si te esmeras y conservas una actitud positiva, el cuidado de ellas te puede brindar provecho sin fin.



Article continues
on page 2

Poder Personal Defiende tus derechos como asistente

4 Mensajes que recordar

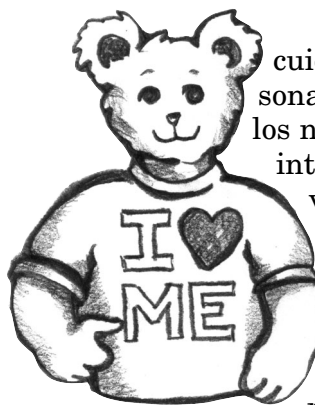
¿Qué significa estar contento cuando eres quien cuida a un familiar? ¿Cómo puedes elevar tu auto-estima por tus habilidades y sentir orgullo por tus logros? ¿Cómo te defiendes, te atiendes a ti mismo, y equilibras tus necesidades con las de tus seres queridos?

Hemos tratado de resolver estos asuntos porque son básicos para comprender nuestra vida y los principios centrales que debemos tener al cuidar a otra persona. Los Principios del Poder Personal para Asistentes son los principios fundamentales a los que tratamos de atenernos, y esperamos que los utilices como guías en tu búsqueda de dirección, sentido y paz interna.

1. Toma la decisión de hacerte cargo de tu propia vida. No dejes que la enfermedad o incapacidad de tu ser querido siempre sea el punto central. Frecuentemente nos hacemos cargo de cuidar a alguien a causa de un evento inesperado, pero a cierto punto, debemos conscientemente declarar "Yo decido tomar la responsabilidad del cuidado." Sirve en gran parte para eliminar el sentirse como víctima.

2. Date honor, aprecio y amor a ti mismo. La labor que desarrollas es muy difícil y mereces tratarte bien a ti mismo. Cuidarte a ti mismo no es un lujo, es una necesidad. Cuidarte a ti mismo no es un lujo. Es tu derecho como ser humano. Toma el tiempo para reconocer cuan extraordinario eres, y recuerda que mantener tu propia salud es el mejor regalo que le puedes brindar a tu ser querido.

3. Busca, acepta y a veces, exige ayuda. No te avergüences de pedir ayuda. Cuando alguien te ofrezca asistencia, acéptala y sugierele cosas específicas que pueden hacer. El



cuidado de otra persona, especialmente en los niveles más intensos, es definitivamente una labor para más de una persona. El pedir ayuda es una muestra de tu fortaleza y el reconocimiento de tus habilidades y límites.

4. Hazte valer. Defiende tus derechos como asistente y como ser humano. Reconoce que el cuidado de otra persona viene encima de tus deberes como padre, hijo, esposo. Haz valer tu función como asistente y defiende el reconocimiento y los derechos que te mereces. Conviértete en tu propio intercesor, ambos en el cuidado de otra persona y en tu vida personal.

Se utiliza con permiso de la Asociación Nacional del Cuidado de Familiares (National Family Caregivers Association). Para pedir copias del separador de libros "Defiende tus derechos como asistente: 4 Mensajes que recordar" llame a la NFCA al 800-896-3650.

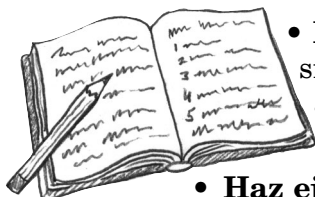
Aumenta tu auto estima

¿No puedes relajarte ni dormir, y te preocupas tanto que te sientes paralizado por temores reales o imaginarios? Puede ser que sufras de ansiedad extrema, la cual puede desarrollar síntomas físicos, incluso dolores de cabeza, fatiga, latidos acelerados del corazón, y hasta temblar. La meditación y otras técnicas de relajación, el ejercicio y menor consumo de cafeína y alcohol pueden aliviar la ansiedad súbita. Si tus síntomas continúan, quizás necesites asistencia profesional.

Taking Care of Yourself

A veces cuando estamos afligidos por una pérdida, nos sorprende otra emoción que nos invade: la furia. La furia frecuentemente acompaña pérdidas mayores, como una muerte. Está bien entristecerse y enfurecerse. Estas son emociones normales. Sin embargo, a veces, la tristeza y la furia continúan. Cuando esto sucede, puede deprimir y/o amargar a una persona. Estas emociones pueden dañarnos si no podemos resolverlas y eliminarlas. Hay varias maneras en que otros han recibido ayuda para recuperarse de una pérdida. Estas incluyen:

- **Expresa tus sentimientos.** Habla con tus familiares, amigos, o con un consejero. Si tu dolor es demasiado privado, habla contigo mismo mientras paseas, o con tu mascota; de cualquier modo, expresa esa furia.
- **Escribe en un diario** sobre tus sentimientos.
- **Utiliza el dibujo, la pintura o la música** para deshacerte de tus sentimientos.



- **Pide disculpas**, si sientes que has herido a alguien más a causa de tu dolor.

- **Haz ejercicio** con mayor vigor para desechar ese sentimiento intenso por medio del cansancio.



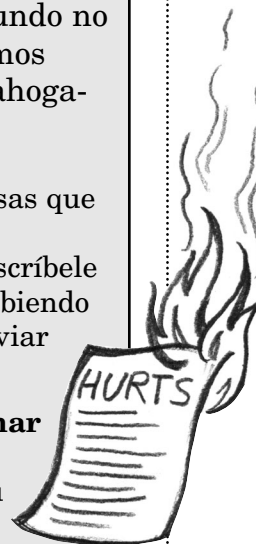
INTERCAMBIO DE IDEAS

¿Qué haces tú en esta situación?

Pregunta: Me siento muy molesto con personas que de algún modo han lastimado a un ser querido o a mi. Puede ser una pequeñez o algo mayor, como un accidente trágico. ¿Cómo puedo sobrevenir estos sentimientos?

Respuesta: Primero que nada, comprende porqué sientes tales emociones y determina si son proporcionadas a la causa del dolor. Piensa bien si de veras te ha molestado esto o si la molestia es a causa de algo más y esto te ha dado una nueva oportunidad de sacarlo a la luz. Sólo somos responsables por nuestras reacciones a los sentimientos. Si se trata de alguna persona, trata de perdonarla. El perdón no es hacer pretextos o negar que la ofensa sucedió. El perdón nace del entender y admitir que el mundo no es perfecto, ni tampoco lo somos nosotros. Quizás puedas desahogarte si:

1. **Haces una lista** de las ofensas que debes perdonar y de las que necesitas que te perdonen. Escríbele una carta a la persona describiendo la ofensa. No es necesario enviar la carta.
2. **Al menos piensas en quemar la lista y las cartas** como símbolo de la liberación de tu furia y dolor.
3. **Intentas aceptar a las personas tal como son**, y no como te gustaría que fueran.



Our Purpose

To provide caregivers with critical information enabling them to do their job with confidence, pride and competence.

Ordering Info

Caregiver Assistance Newsletter
English and Spanish versions are published 12 times per year. Additional language versions are published quarterly.
From the publishers of

The Comfort of Home

Guide for Caregivers

available from...

CareTrust Publications LLC
PO Box 10283, Portland, OR 97296
800-565-1533
or www.comfortofhome.com

Comments and suggestions welcome.

©2001 CareTrust Publications LLC.
All rights reserved. Reproduction of any component of this publication is forbidden without a license from the publisher.

Some of content in this publication is excerpted from the home care guide, *The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*. It is for informational use and should not be considered health advice. It is not meant to replace medical care but to supplement it. The publisher assumes no liability with respect to the accuracy, completeness or application of information presented or the reader's misunderstanding of the text.

Noviembre es el Mes Nacional del Cuidado por Familiares

La que una vez fuera primera dama, Rosalynn Carter, dijo, "Existen solo cuatro clases de personas en el mundo: las que se han encargado del cuidado, las que se encargan actualmente del cuidado, las que se encargarán del cuidado, y las que necesitarán cuidado." Sin importar hasta que punto hayas llegado en esta jornada, reserva tiempo en el mes de noviembre, el Mes Nacional del Cuidado por Familiares, para reconocer y celebrar a los familiares, voluntarios y empleados que cuidan de otras personas. El hacerse cargo del cuidado de otro ser humano es una de las mejores maneras de compartir tus talentos y contribuir algo de valor a la sociedad entera.

"Ha llegado la hora de deshacerme de lo que no necesito en mi vida."



Caregiver Assistance News

“ C A R I N G F O R Y O U . . . C A R I N G F O R O T H E R S ”

E X A M E N R Á P I D O

Circula la(s) respuesta(s) más apropiada(s):

- ¿Cuando alguien requiere cuidado adicional, pero tú no tienes tiempo adicional, que debes hacer?
 - Dejar el cuidado necesario para otro día.
 - Pedir ayuda.
 - Esmerarte en atenderlos cuanto sea posible.
 - Ninguna de las anteriores.
- Te das cuenta que te estás frustrando cuando alguien o algo disminuye tu eficiencia. Debes:
 - Terminar lo que estás haciendo a pesar de todo.
 - Tomar un descanso corto.
 - Salirte sin decirle nada a nadie.
 - Hacer lo máximo que puedas durante el tiempo disponible.
- Si tienes más trabajo del que piensas que puedes completar, haz lo siguiente:
 - Resígnate a que harás todo perfectamente, sin importar cuanto tiempo requiera.
 - Rebélate y haz lo mínimo que puedas.
 - Organiza las tareas por importancia y hazlas en ese orden.
 - Evalúa y trata de hacer lo máximo posible durante el tiempo que tengas.



Circula la V si la siguiente oración es verdadera o F si es falsa

- Los sentimientos de tristeza y furia son normales después de una pérdida. V F
- Todos tenemos la misma capacidad para hacer frente a toda situación. V F
- Las personas bajo tu cuidado siempre son más importantes que nada o nadie. V F
- Debes darte honor y aprecio por la labor que desarrollas. V F
- Perdonar significa ignorar las ofensas. V F
- Te debes avergonzar de pedir ayuda. V F
- La tensión y ansiedad pueden causar que pierdas el sueño y que tu corazón se acelere. V F

Nombre _____

Firma _____ Fecha _____

¡Que lo que has aprendido te ayude a ayudar a otros!