

# Caregiver Assistance News

"CARING FOR YOU ... CARING FOR OTHERS"

## La comunicación familiar

### Las palabras correctas abren puertas

Ya sea con tu propia familia, o como asistente profesional, necesitas ciertas habilidades para comunicarte correcta y completamente.

### Sugerencias para comunicación correcta y completa

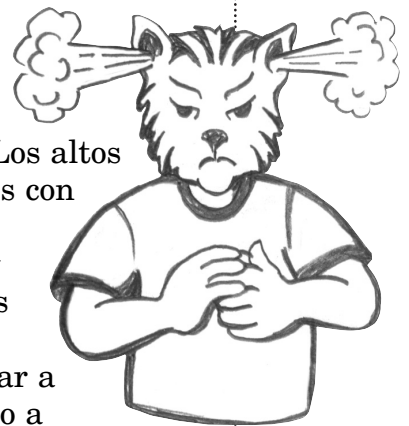
- 1) **Evalúa la situación.** Escucha a todos los miembros de la familia para averiguar cual es la información más importante que quieren comunicar. Busca el significado debajo de lo que en realidad dicen.
- 2) **Hazles saber que comprendes.** Puedes compartir sus sentimientos sin abrumarte por sus problemas.
- 3) **Trata de solo informar, no juzgar.** En vez de decir "No está bien que fumes y te haces daño a ti mismo," di, "He notado que tienes problemas al respirar, y se empeoran cuando fumas."
- 4) **Conserva un balance personal.** Reserva tiempo para relajarte y continuar tu propia vida, con tus propias actividades, y tiempo de descanso. Busca personas con quien puedas platicar cuando estas confundido o agobiado. Únete a un grupo de apoyo si te sientes aislado.
- 5) **Evita la culpabilidad, la depresión, y los prejuicios.** Puedes sentir dolor, frustración, o agobio, pero recuerda que estos sentimientos son normales. Acepta el resultado por difícil que sea, y felicítate

con el sentimiento que le diste todo tu esfuerzo.

### El tapón para el coraje

Cuando falla la comunicación, el nivel de la presión emocional sube. Los altos niveles están relacionados con los ataques cardiacos, la alta presión sanguínea, y síntomas de diabetes más severos. Tú puedes permanecer sano, y ayudar a quien esté bajo tu cuidado a permanecer sano, respondiendo a las siguientes preguntas para bajar la presión emocional y evitar asuntos que provoquen enojo o furia.

- ❖ ¿Cuánto importa lo que estoy discutiendo en realidad? Si va a haber discordia, más vale que ésta sea justificada. Las pequeñeces no importan.
- ❖ ¿He acumulado resentimientos del pasado que hacen peor esta conversación? Enfócate en el tema, y no incluyas otros asuntos sin resolver en la discusión actual.
- ❖ No lo tomes a pecho. Recuerda tus



### Nota:

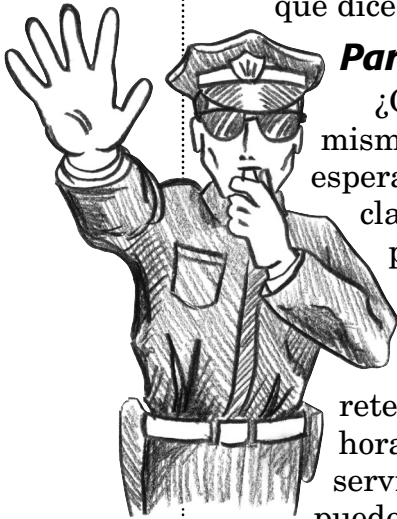
**Que se escuche tu voz.**  
A veces la comunicación se dificulta aun más por la simple razón que el anciano no oye bien. Asegúrate que tu cara está bien iluminada para que tus labios y los gestos de tu cara sean visibles. Habla en un tono normal, de frente a la persona, y establece contacto con la vista.

Artículo continúa  
en la página 2

## La Comunicación Familiar

Continúa de la página 1

modales y no te pases de lo apropiado. No necesitas enojarte solamente porque no te parece lo que dice otra persona.



### Para poner tus límites

¿Cómo puedes cuidarte a ti mismo si aumenta lo que se espera de ti? La comunicación clara, cortés, pero firme puede serte muy útil.

El padre (o cliente) de una asistente le pide hacer una tarea que la retendrá más tarde de su horario de salida. Quiere ser servicial, pero sabe que no puede aceptar más tareas en

este momento. La comunicación correcta puede incluir alguna de las siguientes respuestas:

- 1) "Lo siento. Quisiera poder hacer lo que me pides, pero tengo compromisos familiares que empiezan en una hora. ¿Porqué no lo hacemos la próxima semana a primera hora, para poder hacerlo como debe ser."

**O:**

- 2) "Sé que te gustaria que me quedara un poco más tiempo contigo hoy, pero necesito regresar para atender a mis hijos (o a otros clientes). ¿Porqué no te traigo el horario de la televisión y te preparo una taza de té para que te puedas relajar cuando me vaya?"

Adaptado con permiso de una presentación de Mark Edinberg, Ph.D., autor del libro "Cómo platicar con sus padres ancianos"



## Más delgado y saludable

Las personas que comen un desayuno generalmente son más saludables que aquellas que lo pasan por alto. Un estudio reciente demuestra que los adultos jóvenes que toman desayuno diariamente tienen la mitad de la probabilidad de obesidad que las personas que lo toman menos de dos veces a la semana, y tienen menos probabilidades de sufrir de síndrome de resistencia a la insulina, un trastorno que se presenta antes de la diabetes. Los beneficios fueron mayores para aquellas personas que consumían cereal de granos integrales.\*

Opciones de desayunos rápidos y saludables incluyen:

- ✧ Panecillos altos en fibra y bajos en grasa, y fruta con yogurt.
- ✧ Avena con fruta y leche baja en grasa.

Rebaja las calorías sustituyendo la crema que mezclas con tu café por leche baja en grasa.

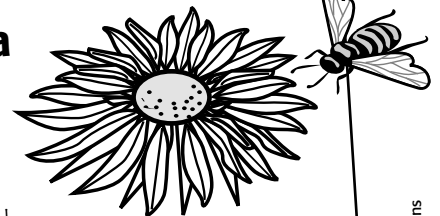
\*Fuente: Informe del New York Times sobre un estudio presentado en una conferencia reciente de la Asociación Americana del Corazón.



## Aumenta tu autoestima

### "Las VEntaJAS" de ser cortés

Permanece cortés sin importar con quien trates diariamente. El viejo dicho tiene razón, "atraes más abejas con miel que con vinagre." A veces nos olvidamos de ser gentiles con nuestros seres más cercanos. Recuerda ser amable; te sentirás bien y tus ideas serán mejor aceptadas.



## Cuídate a ti mismo

### Quédate con algo

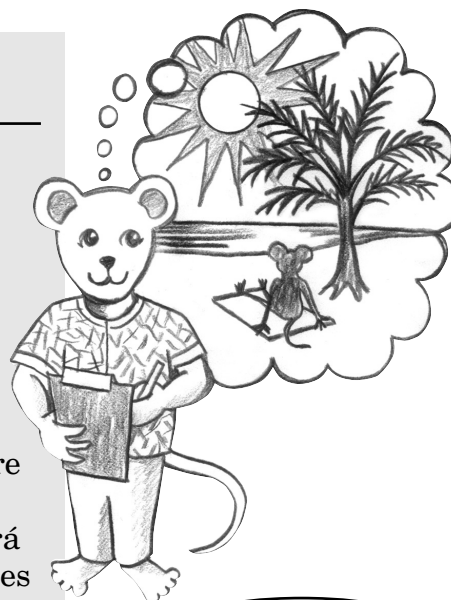
Un efecto secundario frecuente es la "pérdida de sí mismo" al enfocarse a tal grado en el cuidado de otra persona por tan largo tiempo que uno se olvida de que tiene sus propias necesidades e intereses. Para ayudarte a recordar que debes alimentar tu propia alma, trata de:

- 1) **Llevar un diario.** Escribe libremente sobre tus experiencias en el cuidado. El diario te recordará de tus propios sentimientos y será una manera efectiva de desahogar emociones negativas.
- 2) **Preparar una lista de esperanzas.** Haz una lista de respuestas a las siguientes preguntas:
  - Si tuvieras una hora extra, ¿cómo la pasarías?
  - Si pudieras tomar un fin de semana de puente, ¿qué harías?—Si pudieras tomar una semana de vacaciones, ¿a dónde irías?
  - Si pudieras comenzar de nuevo tu carrera, ¿qué ocupación buscarías?

Cuando se presenten esas oportunidades, tendrás ideas para aprovecharlas.

- 3) **Tratar de mantener las relaciones** que te hacen sentir bien. Permanece en contacto con tus familiares y amigos que te hacen sonreír, a veces llorar, y que te animan a hacer lo mejor para ti mismo. Sé un buen amigo, a su vez, con esos buenos amigos.
- 4) **Continuar aprendiendo**, ya sea por medio de clases en la universidad comunitaria, de libros, programas de televisión o radio, o la red Internet.
- 5) Comprometerte a **pasar tiempo** diariamente haciendo algo que disfrutas.

Adaptado con permiso de caregiving.com



*Nadie te puede hacer sentir inferior sin que tú se lo permitas.*  
~ Eleanor Roosevelt  
*Antigua Primera Dama*

Bueno, ¿entiendes lo que te acabo de explicar?

Espera, déjame encender mi aparato del oído.



## 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](http://www.comfortofhome.com)

Comments and suggestions welcome.

© 2003 CareTrust Publications, All Rights Reserved, Illegal to Copy Without A License from the Publisher 800/565-1533

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.



## INTERCAMBIO DE IDEAS

*¿Qué harías tú en esta situación?*

**Pregunta:** Cuando me alejo de la persona bajo mi cuidado, siento que todo lo que hemos discutido se desmorona. ¿Cómo puedo asegurarme que todo pasa sin problemas cuando no estoy presente?

**Respuesta:** Si es posible, encuentra una persona clave entre los familiares o un vecino de confianza con quien puedas contar. Después colabora con esa persona para asegurarte que entiende tus preocupaciones y puede brindarte apoyo. Por ejemplo, si quieres remarcar que el horario de los medicamentos debe seguirse mejor, asegúrate que tu persona clave sabe como hacerlo y puede continuar la tarea si tú no estás presente.



# 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

Después de leer este ejemplar, piensa en cómo, al asistir a otra persona, puedes comunicarte mejor con ella y su familia. Responde a las siguientes preguntas para reforzar tu aprendizaje.

- 1) A veces debes percibir los significados ocultos y las emociones detrás de lo que dice la persona para de veras entenderla.  
V F
- 2) Es posible comprender y compartir los sentimientos de otras personas sin agobiarte con sus problemas o preocupaciones.  
V F
- 3) El balance personal incluye tiempo para relajarte y vivir tu propia vida. Los pasatiempos, amigos, e intereses personales no relacionados con la labor del cuidado pueden ayudar a reducir la presión.  
V F
- 4) Me servirá en mi tarea del cuidado de otra persona el emocionarme y criticarme a mi mismo.  
V F
- 5) Para proveer buen cuidado debo también cuidarme bien yo.  
V F
- 6) Riesgo elevado de ataques cardiacos y síntomas severos de diabetes se han relacionado con la tensión.  
V F
- 7) No hay manera de completamente fijar tus límites al comunicarte con la persona que cuidas.  
V F
- 8) Poner atención a las calorías y en especial tomar el desayuno pueden ayudarte a perder peso.  
V F
- 9) Ser cortés generalmente obtiene mejores resultados que ser gruñón.  
V F
- 10) Hay maneras corteses y firmes de decir "no" a la persona bajo mi cuidado.  
V F



Nombre \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_