



# REFUGIO DEL CUIDADOR

CUADERNO PRÁCTICO PARA  
CUIDADORES DE PERSONAS MAYORES

Programa de interés social financiado  
con cargo a la asignación tributaria del IRPF



## **Acompañamiento emocional a los cuidadores familiares de personas mayores dependientes.**

Guía elaborada en el Programa de Apoyo Psicosocial a Cuidadores. Programa de interés social financiado con cargo a la asignación tributaria del IRPF del Gobierno de Aragón.

### **Raquel Girón Giménez**

Psicóloga en Fundación Rey Ardid. Área de atención a personas mayores.

### **Alicia Losada Lobato**

Técnica de Investigación en Gestión del Conocimiento.

**Equipo Técnico de la Fundación Rey Ardid del Área de Mayores**

**Fecha de redacción: 2025**



<b>Refugio del cuidador</b>	<b>04</b>
¿Qué es y qué voy a encontrar aquí?	04
<b>Presentación</b>	<b>06</b>
Mi vida. La de mi familiar. Nosotros.	06
¿Por qué es importante cuidarse a uno mismo? ¿Acaso mi papel no es cuidar de mi familiar?	07
<b>Soy cuidador/a, y no me siento bien emocionalmente</b>	<b>09</b>
<b>Soy cuidador/a, y no puedo controlar mis pensamientos negativos</b>	<b>16</b>
<b>Soy cuidador/a, y no tengo tiempo de preocuparme de mí mismo/a</b>	<b>30</b>
<b>Soy cuidador/a, y no sé cómo cuidarme</b>	<b>46</b>
<b>Recursos</b>	<b>51</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>52</b>

# REFUGIO DEL CUIDADOR

## ¿Qué es y qué voy a encontrar aquí?

Ser cuidador es un acto de amor y cariño, pero también es una responsabilidad que, en ocasiones, puede resultar difícil. Una tarea tan compleja como es el cuidado de otra persona puede suponer una carga física, emocional, social y monetaria que, más allá de la relación que tengamos con nuestro ser querido, puede pasarnos factura.

Reconocerlo no nos hace peores cuidadores, ni desagradecidos, ni significa que queramos menos a la persona a la que cuidamos. Por el contrario, ser honestos con nosotros mismos nos ayudará a tomar las medidas necesarias que nos lleven no sólo a mejorar nuestras habilidades como cuidadores, sino también a encontrarnos mejor en nuestro rol y a sentirnos mejor.

Por supuesto, no siempre es fácil reconocer abiertamente este tipo de cosas, como puede ser que estemos agotados o que necesitemos ayuda. Nos podemos sentir juzgados o incómodos. La sociedad nos hace pensar que tenemos una serie de obligaciones, y que esas obligaciones han de ir acompañadas de una serie de sentimientos. Por ejemplo, puede que hayamos escuchado frases como “poder cuidar de mi madre es lo mejor que me ha pasado”. Y también puede que nosotros no lo vivamos de la misma manera, y ello nos cause malestar. Por todo ello, hemos escrito este cuaderno: completamente tuyo, sólo para ti.

Todas las situaciones de cuidados son **únicas y diferentes**, al igual que los cuidadores envueltos en ellas. Por ello, este cuaderno está incompleto: porque necesita de tu **participación, cooperación, experiencia y esfuerzo**. Tómalo como un lienzo casi en blanco, donde te hemos dejado unas guías para que puedas volcar **tus experiencias** de forma que su contenido dependa de ti.

“**Refugio del Cuidador**” está pensado para que puedas desahogar tus pensamientos y emociones a tu propio ritmo. Aquí encontrarás ejercicios donde escribir y desarrollar tu situación actual. Al mismo tiempo, estarán acompañados de explicaciones, guías y consejos de por qué puede que te encuentres en esta situación y cómo podrías actuar. Se trata de un **cuaderno de trabajo básico y breve**, no exhaustivo, pero que esperamos que sirva como un primer ejercicio.

Por supuesto, si piensas que este cuaderno se queda corto para tu situación: solicita ayuda. En Fundación Rey Ardid tenemos recursos, herramientas y profesionales a tu disposición para escucharte y ayudarte.

Específicamente, disponemos del **Programa de Apoyo Psicosocial para Cuidadores** financiado con cargo a la asignación tributaria del IRPF por el Gobierno de Aragón, donde atendemos a más de 300 familias cada año. Puedes informarte en [mayores@reyardid.org](mailto:mayores@reyardid.org)

¡Estas **guías** se han hecho gracias a dicho programa y están disponibles para todo el mundo en

[www.reyardid.org](http://www.reyardid.org)!



# PRESENTACIÓN

## Mi vida. La de mi familiar. Nosotros.

Para comenzar, hagamos un repaso. Si lo necesitas, coge un papel con más espacio.

### EJERCICIO

- ¿Quién soy yo? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Quién es la persona a la que cuido? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Cuál es nuestra historia? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Cómo hemos llegado aquí? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Cómo me siento con respecto a mi rol de cuidador/a? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Cómo me cuido a mí mismo/a? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Es probable que esta última pregunta te haya costado responderla o que, incluso, te haya sorprendido. No es un error: necesitamos ser conscientes de nuestros propios hábitos de autocuidado para saber en qué situación nos encontramos. Nuestro autocuidado es una **parte fundamental** en nuestro rol de cuidadores.

## ¿Por qué es importante cuidarse a uno mismo? ¿Acaso mi papel no es cuidar de mi familiar?

En ocasiones, nos enfocamos demasiado en las responsabilidades principales de nuestro papel de cuidadores y obviamos otros elementos igual de relevantes: ignoramos nuestro entorno, nuestras aficiones, nuestro descanso, nuestra salud, y nuestros roles más allá de ser cuidadores. Aunque lo hacemos con las mejores intenciones, pues queremos cuidar de nuestro ser querido en la mejor de nuestras habilidades y capacidades, olvidarnos de nosotros mismos es, en realidad, contraproducente.



No cuidarnos a nosotros en pro de centrarnos en los cuidados de nuestro ser querido es insostenible en el tiempo. A medida que se alargue esta situación, peores serán las **repercusiones**: no sólo afectará a nuestra capacidad de cuidar (estaremos cansados, irritados, deprimidos, confusos, despistados, agitados), sino que afectará a nuestra vida personal y a nuestra salud.

En ocasiones, nos cuesta ser conscientes de los cuidados que nos damos (o no nos damos) a nosotros mismos. Es normal. El siguiente ejercicio está pensado para que puedas pensar en tu situación actual.

## EJERCICIO

- Desde que cuidas de tu familiar, ¿has notado alguna diferencia en tu **estado de ánimo**? Me siento más irritable / triste / agobiado / depresivo / cansado / confundido / estresado / otros:
- Desde que cuidas de tu familiar, ¿has notado alguna diferencia en tus **hábitos de salud**? Fumo más / bebo más alcohol / como más / como menos / duermo poco / otros:
- Desde que cuidas de tu familiar, ¿has notado alguna diferencia en tu **estado de salud**? He adelgazado / he engordado / tengo problemas de salud ( \_\_\_\_\_ ) / otros:
- Desde que cuidas de tu familiar, ¿has notado alguna diferencia importante en tu **día a día**? Por ejemplo, ¿has recortado tu jornada laboral, has dejado de acudir a tus actividades de ocio semanales, o discutes más con las personas que conforman tu unidad familiar? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Es probable que las respuestas que hayas dado a estas preguntas hayan causado malestar. Esto es importante: **es necesario reconocer que hay un problema para poder tomar los pasos necesarios que nos lleven al cambio**. Y este cambio no es otro que tener entre nuestras **prioridades** nuestro propio **autocuidado**, pues si no cuidamos correctamente de nosotros mismos, no podremos cuidar de nadie.

# SOY CUIDADOR/A, Y NO ME SIENTO BIEN EMOCIONALMENTE

Tomar el papel de cuidador supone un gran cambio en la vida de cualquier persona. Es una responsabilidad que, en función de las necesidades de la persona cuidada, de nuestras habilidades y de nuestra historia juntos, puede **alterar** completamente nuestra vida.

Por supuesto, cualquier cambio en la vida de una persona va acompañado de sus consecuentes sentimientos. Una mudanza puede ser positiva o negativa en función de los motivos y de la nueva casa, y el comienzo de una nueva relación tiende a generar felicidad y emoción. Tomar el rol de cuidador será recibido con unos u otros sentimientos en función de cómo hayamos adoptado este papel: sin preparación ni previsión o con tiempo de prepararnos e informarnos; por voluntad propia o por imposición; con ayuda de otras personas o sin ella; teniendo experiencia previas o sin ella; etcétera.

## EJERCICIO

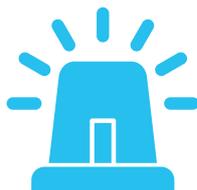
¿Cómo describirías el proceso de convertirte en cuidador? ¿Cómo te sientes al respecto?

---

---

---

---



**¡AYUDA!** ¿Has escrito o quieres escribir sentimientos “negativos”?  
**¡Hazlo! No te sientas culpable.**

Los “**sentimientos negativos**” (enfado, tristeza, estrés, etcétera) no son “malos” en sí mismos. Los consideramos “negativos” porque nos causan malestar, pero todos los sentimientos tienen **una funcionalidad**: si los sentimos, es porque están tratando de decirnos algo, porque hay algo a lo que debemos de prestar atención.



Si sentimos **ENFADO**, significa que algo ha sobrepasado nuestros límites personales, que sentimos que se está cometiendo una injusticia en nuestra contra. Aquí se incluirían la frustración, la ira y la irritabilidad.

Si sentimos **TRISTEZA**, significa que sentimos que hemos perdido o estamos perdiendo algo, tangible o no. Aquí se incluirían la culpa y la soledad.



Si sentimos **MIEDO**, significa que percibimos una amenaza, ya sea real o imaginada. Aquí se incluirían la ansiedad y la inseguridad.

El motivo por el que tenemos estos sentimientos “negativos” es porque son adaptativos; es decir, la información que nos proporcionan es valiosa para nuestro día a día. Por ello, no debemos tratar de “eliminarlos”, sino de **prestarles atención y comprender de dónde han surgido**, de cuál es el detonante, para poder ponerle remedio.

Por supuesto, las emociones, al igual que el cuidado, son más complicadas que esto. En ocasiones puede que nos demos cuenta de que estamos enfadados por cosas que quizá otras personas o nosotros mismos, en otro momento y circunstancia, consideraríamos tonterías. Por ejemplo, puede que nos sintamos muy irascibles o molestos cuando a nuestro ser querido se le caiga la cuchara al suelo. De primeras, no parece un motivo como para enfadarse, ¿verdad?

En estos casos, la razón por la que estos sentimientos “negativos” pasan a causar verdadero malestar en nuestras vidas no es tanto la naturaleza de la emoción en sí misma, sino su **intensidad**, su **duración** y su **frecuencia**. Cuando estos sentimientos pasan a ser un constante en nuestro día a día es cuando surge el problema y se vuelven desadaptativos.



En ocasiones, puede ser complicado reconocer de dónde vienen estos sentimientos que nos producen malestar. Es difícil aceptar que están asociados a nuestro rol de cuidadores, incluso en aquellas situaciones en las que pueda parecer obvio: ¿por qué íbamos a tener sentimientos desagradables por el hecho de cuidar de nuestro familiar? Un ejercicio necesario para entrar en contacto con nuestros sentimientos y poder trabajarlos es **entender primero el motivo por el que cuidamos:**

**ALTRUISMO.** Cuidamos a nuestro familiar por amor y cariño, con el deseo de mantener su bienestar, pero sin buscar nada a cambio de nuestra dedicación, nuestro tiempo y nuestro esfuerzo.



**RECIPROCIDAD.** Cuidamos de nuestro ser querido porque, en algún momento de nuestra historia conjunta, cuidó de nosotros, o hizo algo por nosotros que consideramos que estamos “pagándole” al cuidarle; porque “se lo debemos”.

**GRATITUD.** El cuidado de nuestro familiar nos produce satisfacción, pues creemos que la persona nos agradece nuestros esfuerzos, de una forma o de otra.



**CULPA.** Cuidamos de nuestro ser querido porque, en algún momento de nuestra historia compartida, nos comportamos de alguna forma por la que, a día de hoy, sentimos remordimiento y culpabilidad. El cuidado sirve como una forma de compensación.

**EVITAR CENSURA.** Ejercemos nuestro rol de cuidadores porque no queremos ser juzgados por otras personas, ya sean otros familiares (hermanos, parejas...), seres queridos (amigos, vecinos...), o la sociedad en conjunto.



**OBLIGACIÓN.** Cuidamos de nuestro ser querido porque, principalmente, no tenemos otras alternativas: no tenemos recursos económicos para pagar ayudas externas, no disponemos de otros familiares o amigos que puedan apoyarnos en los cuidados, o nos sentimos obligados por imposición nuestra debido a nuestra propia forma de pensar (obligación moral).

Por supuesto, puede confluir más de un motivo, que es lo más habitual. **Ningún motivo es mejor o peor que otro**, todos son lícitos.

Por ejemplo, podemos sentirnos culpables por acciones del pasado (por ejemplo, estuvimos 10 años distanciados de nuestra madre tras una fuerte discusión y tenemos remordimientos por haberla dejado sola), al mismo tiempo que sentimos que “se lo debemos”, en un acto recíproco (por ejemplo, nuestra madre nos cuidó cuando éramos pequeños).

Del mismo modo, también puede ocurrir que los motivos fluctúen en el tiempo. Por ejemplo, podemos empezar a causa de falta de recursos (obligación), pero continuar con nuestro rol de cuidadores por la satisfacción de cuidar de nuestro ser querido (altruismo).

## EJERCICIO

¿Te identificas con alguno de estos motivos? Haz un ejercicio de introspección, sincérate contigo y desarrolla los motivos que te han llevado a tomar este rol de cuidados. Si crees que han cambiado con el tiempo, puedes escribirlo también.

---

---

---

---

Determinar el motivo por el que tomamos el rol de cuidadores es un trabajo arduo pero necesario, puesto que nos ayudará a descubrir tres puntos importantes altamente relacionados con las emociones que desarrollamos en esta etapa: nuestras carencias, nuestras necesidades y nuestras expectativas.

- **Carencias.** El motivo por el que cuidamos da lugar a una serie de carencias en nuestra vida, y estas carencias son, a su vez, generadoras de estrés y de sentimientos de falta de control. Por ejemplo: si nuestro motivo es económico (**obligación**), no solo no podremos contar con ayudas profesionales externas, sino que, además, deberemos recortar de nuestros gastos personales para cubrir las necesidades de nuestro familiar, como dejar de ir al gimnasio, abandonar algunas de nuestras actividades de ocio y tiempo libre... Todas estas faltas nos generarán malestar. Por supuesto, estas carencias no tienen por qué ser tangibles, sino que pueden ser emocionales. Por ejemplo; si el motivo por el que cuido a mi familiar es que en el pasado me porté mal con él (**culpa**), tendré carencias emocionales (el propio sentimiento de culpa, por ejemplo).

- **Necesidades.** Al tomar la responsabilidad del rol de cuidadores, nuestra vida sufre un gran cambio. Ello implica que tenemos nuevas necesidades: tenemos que reestructurar nuestras rutinas y nuestros hábitos para adaptarnos a las circunstancias, desarrollar nuevas habilidades de cuidados, aprender a organizarnos y coordinarnos con nuestro entorno... Todo ello, sumando las necesidades y responsabilidades que cargábamos de antes. Además, tenemos que tener en cuenta que no basta con adaptarnos a este rol una única vez: a medida que la enfermedad de nuestro familiar avanza, también cambiarán sus necesidades y, por tanto, deberemos volver a adaptar nuestra vida. Ser cuidador conlleva un **constante trabajo de reajuste**: ayer podía trabajar a jornada completa pero hoy debo reducir mis horas para atender a mi familiar a causa de un empeoramiento de su sintomatología; hoy puedo llevar a mis hijos a extraescolares, pero mañana tendrá que encargarse mi hermano...

Esta **continua readaptación** de nuestras necesidades será más llevadera en función del **motivo** por el que hayamos aceptado este rol

- **Expectativas.** Nuestras expectativas del proceso de cuidados variarán en función del motivo por el que asumimos el rol de cuidadores. Si la razón por la que cuidamos es **altruista** (lo hacemos desde el amor y el cariño, sin esperar nada a cambio), nuestras expectativas serán claramente diferentes a una situación de cuidados por **gratitud** (donde esperamos que la persona nos lo agradezca) o por **evitar la censura** (donde nos sentiríamos juzgados por nuestro entorno si no cuidásemos de nuestro familiar).

## SOY CUIDADOR/A, Y NO PUEDO CONTROLAR MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

En ocasiones, nos enfrentamos a situaciones que son desagradables. Estas pueden ser eventos puntuales que se quedan grabados en nuestra memoria y que repetimos constantemente (qué hicimos, qué no hicimos, qué trajo a nuestras vidas), o pueden ser circunstancias con las que lidiamos en el día a día. Por ejemplo:

- El día que recibimos el diagnóstico de nuestro familiar
- La larga espera en algunas ayudas o trámites
- Interacciones negativas con los profesionales de la salud
- El momento en que nos percatamos de los síntomas de nuestro familiar
- La vez que tuvimos que cancelar planes en favor de cuidar a nuestro ser querido

Es probable que todos estos eventos nos causen malestar, y es lógico: a nadie le gusta recibir malas noticias, o esperar por meses una ayuda, o sentirse menospreciado. Este malestar va acompañado de pensamientos “negativos”, los cuales nos causan, a su vez, sentimientos “negativos”. Como hemos visto, todo ello podría tratarse de una llamada de acción al cambio: de que una situación no nos gusta, de que supera nuestros límites. Pero [¿podemos hacer algo por ello?](#)

### EJERCICIO

¿Qué clase de pensamientos “negativos” has tenido desde que tomaste el papel de cuidador/a? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Algunas de las situaciones descritas no tienen manera de ser remediadas. La realidad es que somos humanos y, al final, el alcance de nuestras acciones tiene un límite. Por ejemplo: es común que los niños pequeños se preocupen mucho cuando se enteran por primera vez de ciertas cosas completamente fuera de su alcance, como que el sol se extinguirá dentro de millones de años. De adultos, nuestras preocupaciones pueden parecer más racionales, pero no por ello tienen más sentido: tendemos a darle vueltas a cuestiones que **están fuera de nuestro control**, lo que nos causa un malestar que se va retroalimentando de nuestra imposibilidad por actuar.

No podemos hacer nada por el diagnóstico de nuestro familiar, ni tampoco por sus síntomas. Tampoco podemos culparnos por “no habernos dado cuenta antes”, porque no somos el profesional de salud: somos su familiar. Pensar en qué podríamos haber hecho o no hecho no va a cambiar nada. Sólo podemos cambiar la **perspectiva** con la que echamos la vista atrás.

Cambiar el punto de vista con el que observamos una situación ya pasada significa buscar explicaciones **alternativas**, significados **alternativos**, a aquellos que tuvimos al inicio, con el objetivo de **cambiar los sentimientos** que nos generaron y, por tanto, el malestar. Esto supone no sólo analizar la situación en la que nos encontramos y los sentimientos que nos genera, sino también desarrollar **pensamientos alternativos** y sus consiguientes **emociones**.

Pongamos un ejemplo:

- **SITUACIÓN:** Mi madre no ha puesto la mesa tras que se lo pidiera, a pesar de que sé que tiene esas habilidades. Esto ha supuesto que he tenido que hacerlo yo, y se me ha quemado la carne.
- **PENSAMIENTO:** “Es que nunca me escucha, lo hace a propósito” “Si estuviera a lo que tengo que estar, podría haber atendido ambas labores al mismo tiempo” “Si recibiera ayuda, estas cosas no pasarían, pero es que nadie me presta atención”
- **CONSECUENCIA:** Me enfado, grito, pierdo los papeles. Discuto con mi madre. Se me quema el resto de la comida. Mi madre se altera y grito aun más. Me quedo con malestar el resto del día y me siento fatal por haberle gritado.



Pero, si trabajamos con los **pensamientos alternativos...**

- **PENSAMIENTO ALTERNATIVO:** “Mi madre tiene Alzheimer, es posible que se le haya olvidado que se lo he pedido” “Sólo se ha quemado el borde de la carne, no pasa nada, se puede cortar y comer el resto” “Estoy cocinando muchas cosas al mismo tiempo y cuidando de que mi madre no se acerque al fuego, es normal que me cueste estar pendiente de varias labores al mismo tiempo”
- **CONSECUENCIA:** Estoy tranquila, lo puedo gestionar. Comemos juntas como de costumbre.

Este es un ejemplo de buscar pensamientos alternativos mientras sucede la acción. Por supuesto, en ocasiones puede que sea más complicado parar y tomar activamente esta decisión, pero es una habilidad que podemos entrenar. No deja de ser importante sólo porque no podamos actuar sobre ella: la clave es que **nos ayude a eliminar el malestar.**



## EJERCICIO

A continuación, tienes un modelo en blanco para registrar las situaciones que te han causado malestar. Repítelo tantas veces como sea necesario, ya sea en este cuaderno o en páginas similares (puedes copiarlo en hojas en blanco o fotocopiar este modelo). Te recomendamos que guardes todos estos registros junto a tu **Refugio del Cuidador**, para que puedas leerlos y observar tu evolución.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	CONDUCTA
Mi madre no ha puesto la mesa aunque se lo he pedido. Al tener que hacerlo yo, se me ha quemado la comida.	"Me ignora a propósito. La culpa es mía por pedirle cosas. Si estuviera a lo que tengo que estar, podría hacer dos cosas a la vez."	Me frustró, me enfadó, pierdo los papeles. Le grito a mi madre y se altera. Discutimos. Me siento mal y culpable el resto del día.

<b>SITUACIÓN</b>	<b>PENSAMIENTO</b>	<b>CONDUCTA</b>

Ahora que has registrado tus pensamientos, revísalos. Quizá te choque ver la repetición de ciertas palabras o patrones. Quizá piensas que te costaría encontrar un pensamiento alternativo a algunos de estos pensamientos porque los tienes muy integrados. Es normal: es un trabajo difícil y que requiere mucho **entrenamiento**.

Para ayudarte a detectar algunos de los pensamientos más comunes a la par que problemáticos, te dejamos aquí las conocidas como **“ideas irracionales”**. Estas ideas son sesgos del pensamiento que se activan de forma automática, inflexibles y erróneos. Tienden a incorporar formas absolutistas (todo, nada, siempre, nunca) o imperativas (tengo que, debo, hay que). Influyen de manera negativa en nuestras vidas, provocando emociones negativas intensas que generan un profundo malestar.

Este tipo de pensamientos reflejan ideas y valores rígidos e inflexibles, donde no hay opciones a las alternativas. Entendemos el mundo de forma muy estricta, dentro de unos cánones que, si lo pensamos, realmente no existen: porque ¿acaso las cosas tienen que suceder de una forma en concreto? ¿No hay lugar a opciones, a caminos alternativos? La realidad es que **las cosas pueden suceder de formas muy variadas**, en ocasiones, incluso, **de maneras que ni podíamos prever**. Cuando tenemos esos pensamientos de cómo debería ser el mundo, lo que estamos manifestando es como **nos gustaría** que fuera. En ocasiones, cambiar esos “tengo que” o “debería” por un “me gustaría”, suponen un cambio de perspectiva altamente beneficioso y liberador.

Otros elementos por los que estar atentos son las **“distorsiones cognitivas”**. Se refieren a formas de procesar la información erróneas, que conducen a un profundo malestar emocional. Si las detectamos en nuestra forma de pensar, es necesario que busquemos formas alternativas y sanas de interpretar la información. En las siguientes páginas, te explicamos algunas de las distorsiones cognitivas más comunes.

**ABSTRACCIÓN SELECTIVA.** Prestamos atención sólo a determinadas partes de una situación, usualmente las partes negativas. Esto nos lleva a ignorar las partes positivas, las neutrales, y/o la imagen en su conjunto, por lo que la retroalimentación que obtenemos de la situación es únicamente negativa. Un ejemplo sería cuando, al final de la jornada, nos explican en el centro de día que **nuestra madre ha tenido alguna clase de problema a la hora de la comida y nos ponemos ansiosos, obviando que el resto del día lo ha pasado en calma, socializando y realizando todas las actividades que se le proponían.** ¿Cómo podemos evitarlo? Debemos preguntarnos si estamos prestando realmente atención a todo, o sólo a lo negativo.

**PENSAMIENTO DICOTÓMICO.** Se refiere a clasificar el mundo en dos categorías extremas y opuestas: las cosas están o bien o mal; es un todo o nada; el mundo es blanco o negro. **Somos unos cuidadores perfectos o somos lo peor, la causa de que nuestro familiar esté empeorando.** Pero así no funcionan las cosas. ¿Cómo lo combatimos? Recordemos que existen los puntos medios, que el mundo está hecho de una escala de grises. Nuestra visión ha de ser más flexible, y nuestros pensamientos más relativos.

**INFERENCIA ARBITRARIA.** Tendemos a asumir hechos, como que sabemos lo que alguien piensa de nosotros (lectura del pensamiento) o lo que va a ocurrir (adivinación del futuro), en base a sucesos por los que no podemos realmente afirmar tales cosas. **“Nadie va a ayudarme, no importa cuánto o cómo lo pida”, “Seguro que el resto de la familia piensa que yo podría hacer más”,** y otros muchos ejemplos. Pero ¿tenemos motivos para pensar así? No tenemos la capacidad de adivinar. El único modo de saberlo es que nos lo digan, o ser testigos de dichos hechos. Mientras tanto, no podemos asumir nada, porque no tenemos tales capacidades.

**SOBREGENERALIZACIÓN.** Tener experiencia previa es importante. Sin embargo, generalizar hechos aislados y particulares a actuaciones y situaciones futuras puede ser peligroso, especialmente cuando las conclusiones son negativas. **Sólo porque una vez nuestro ser querido tuviera una caída en el hogar no significa que ya no pueda caminar, ni que no seamos capaz de cuidar de nuestro familiar.** ¿Cómo nos libramos de esto? Tenemos que pensar que un hecho particular está influido por características específicas que no siempre se van a repetir. No será igual nuestro rendimiento cuando estemos enfermos y agotados que cuando estemos llenos de energía y motivados a la acción.



**MAGNIFICACIÓN Y MINIMIZACIÓN.** Se refiere a aquellas veces en las que exageramos las partes negativas (magnificación) y restamos importancia a las positivas (minimización). Por ejemplo, **nos martirizamos por olvidarnos de llamar al médico de nuestro padre (ignorando que no es necesario que sea ese día en específico), al mismo tiempo que restamos importancia a todas las actividades que hemos hecho tanto por él como por nuestra familia porque “bueno, es lo que me toca”.** ¿Cómo podemos combatirlo? Es necesario ponerlo en perspectiva. En ocasiones, el tiempo es un buen aliado: ¿esto nos parecerá igual de grave dentro de seis meses? ¿Y en un año?

**PERSONALIZACIÓN.** En ocasiones, se da la tendencia a responsabilizarnos por todo lo que sucede, culpándonos a nosotros mismos incluso por sucesos que no están bajo nuestro control. También podemos hacer esto con otras personas, responsabilizándolas de cosas de las que no tienen control. Por ejemplo, es común que, en nuestro rol de cuidadores, y a medida que vemos que la patología avanza, **nos culpemos a nosotros mismos**: por no haber llevado a nuestro ser querido al médico antes, por no haber puesto remedio desde el comienzo, por no ser capaces de hacer curas milagrosas... ¿Cómo podemos detectarlo? Debemos preguntarnos y analizar si, cuando responsabilizamos a alguien de un hecho (incluyéndonos a nosotros), realmente estaba bajo el control de esa persona.

**CATASTROFIZACIÓN.** Ocurre cuando, a partir de un pequeño hecho, empezamos a divagar hacia las peores posibilidades imaginables. Suelen estar precedidas de un “Y si...”, aunque no tienen por qué verbalizarse así. Un ejemplo sería pensar que **un nuevo síntoma puntual en nuestro ser querido implica, necesariamente, la aparición de una nueva patología, usualmente grave e incurable**. ¿Cómo lo evitamos? Necesitamos parar el pensamiento, relativizar, y buscar explicaciones alternativas más lógicas.

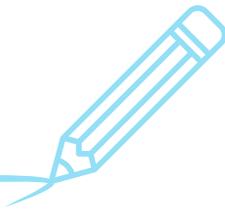


## EJERCICIO

¿Te reconoces en alguna de estas ideas irracionales o distorsiones cognitivas? Ahora que tienes más pistas sobre los posibles pensamientos que te están causando malestar, ¡repite el ejercicio y complétalo!

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	CONDUCTA	PENSAMIENTO ALTERNATIVO	CONDUCTA
La vecina me pregunta por qué traigo a mi marido con demencia al súper	“Quizá tenga razón y lo estoy haciendo horrible como cuidadora”	No lo llevo conmigo al súper, se queda solo, y después tendré que volver a salir para que pueda pasear, lo que me quita tiempo	“Si no viene conmigo, será peor para nuestra rutina. Además, son cosas de la enfermedad que no podemos controlar”	Salimos al súper y aprovechamos para pasear. Ello me da tiempo para mí misma por la tarde que no tendría de otra forma

# HAGAMOS UN REPASO



## Sucede algo que nos desconcierta

En el super, mientras mi esposo con demencia se comporta extraño, una vecina me dice: “Mujer, cómo lo traes, ¿no sería mejor que lo dejaras en casa? Con lo mal que está, pobre.”

## Se activan en nosotros pensamientos que **no** ayudan

“Quizá tenga razón y no lo hago bien”

## Nos llevan a actuar de cierta forma

Sé que tendré que salir después a dar un paseo para que se mueva un poco, pero no le llevo conmigo a la compra para que no moleste a nadie

## Pensamientos que sí nos ayudan

“Sé que si lo traigo conmigo, no está solo, yo estoy más tranquila, hace ejercicio y además yo ahorro tiempo para otras tareas”

## Resultado del nuevo pensamiento

Tengo más tiempo por la tarde para dedicármelo a mí y hemos paseado juntos por la mañana

**¡Esta es la línea hacia la que dirigiremos nuestro trabajo!**

<b>SITUACIÓN</b>	<b>PENSAMIENTO</b>	<b>CONDUCTA</b>	<b>PENSAMIENTO ALTERNATIVO</b>	<b>CONDUCTA</b>

<b>SITUACIÓN</b>	<b>PENSAMIENTO</b>	<b>CONDUCTA</b>	<b>PENSAMIENTO ALTERNATIVO</b>	<b>CONDUCTA</b>

## SOY CUIDADOR/A, Y NO TENGO TIEMPO DE PREOCUPARME DE MÍ MISMO/A

Puede que, llegado este punto de tu cuaderno, sientas algo así como: “la idea de cuidarme suena bien, pero ¿de dónde saco el tiempo?”. Llevamos tanto tiempo dedicándonos a cuidar a nuestro familiar que la posibilidad de recuperar tiempo para nuestras propias necesidades parece extraña, lejana. Puede que, incluso, lo sientas como una absurdez: ¿cómo vas a poder dedicar tiempo para ti, si apenas te da tiempo para cuidar de tu familiar?



Pero no es una tontería, sino una necesidad, una **prioridad**. Y es algo que podemos lograr dentro de las 24 horas que tiene el día, porque tenemos el tiempo necesario para cuidar de nuestro familiar a la vez que nos cuidamos a nosotros mismos. Es una cuestión de encontrar un muy necesitado equilibrio.

Un paso fundamental para conseguir más tiempo en nuestro día es fomentar la **autonomía** de nuestro ser querido. En ocasiones, nuestra idea de cuidados nos lleva a pensar que debemos hacer todo por y para nuestro ser querido dada su situación de enfermedad. Realizamos acciones por nuestro familiar que son altamente necesarias: nos aseguramos de que se tome la medicación si tiene problemas para hacerlo, le ayudamos a comer si no puede hacerlo por sí mismo, le sostenemos a la hora de levantarse si le cuesta mantener el equilibrio. Pero, a veces, nuestro deseo de ayudar y cuidar va más allá de lo que realmente necesita.

Confundimos "ayudar" y "cuidar" con hacer absolutamente todo por nuestro familiar, tanto allí donde requiere nuestro apoyo como donde no. Es natural que esto suceda, pues, por un lado, tenemos el deseo de sentirnos útiles en una situación de total impotencia como es la patología de nuestro familiar y, por otro, podemos pensar que puede hacerse daño si dejamos que lo haga de forma autónoma.

Por ejemplo, si es capaz de vestirse solo con un poco de supervisión, **no deberíamos hacerlo nosotros**. A priori, vistiéndole nosotros podemos pensar que ahorramos tiempo, pero le estamos haciendo un flaco favor, pues su dependencia avanzará más rápido y será más dependiente de nosotros en un futuro. Las habilidades que no trabaje, las perderá más rápido y requerirá de más ayuda por nuestra parte. Trabajar en su independencia siempre correrá a nuestro favor.

Aunque cueste, y sea duro, y dé miedo: **es necesario que nuestro familiar siga realizando todas aquellas actividades que todavía puede hacer**. No importa que le tome tiempo, o que prefiera que lo hagan por él o ella: le **ayudará a largo plazo**.



Puedes mejorar sus posibilidades de autonomía a través de **productos de apoyo** y otros **elementos facilitadores**

## EJERCICIO

¿Qué actividades puede hacer tu familiar? Haz una lista. Te ayudará a organizarte en tu día a día. Puedes organizarla por horario, o en función de las necesidades de apoyos externos que requiere, por ejemplo. \_\_\_\_\_

---

---

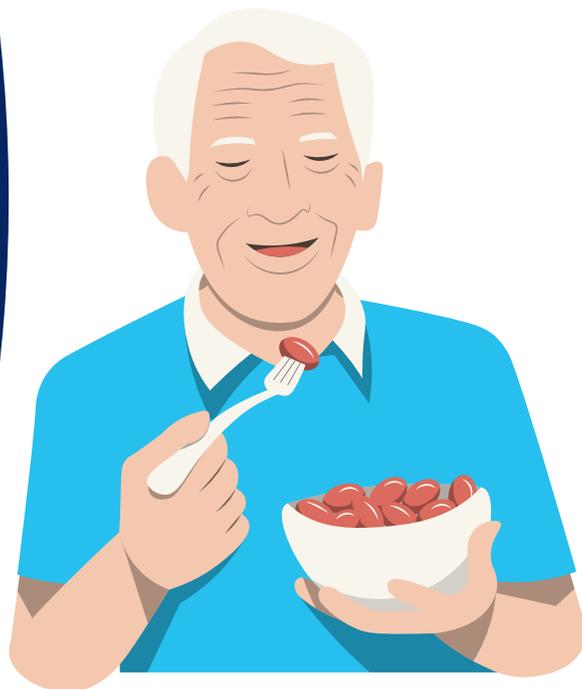
---

---

---

---

**¡RECUERDA!** Ten en cuenta que esta lista es **orientativa**, como un primer bosquejo. Las habilidades de tu ser querido pueden fluctuar con el tiempo, e incluso de un día a otro: puede ser que su enfermedad le dificulte más que de costumbre la realización de ciertas actividades algunos días, mientras que otros días esté igual de capacitado que siempre



Es posible que, si hemos entrado en un bucle de hacer todas las actividades por nuestro ser querido, ahora nos cueste fomentar su autonomía. Cuando hemos habituado a alguien a que las tareas se las dan hechas, es difícil quitarles esa comodidad, especialmente de un día a otro. Por ello, es necesario comenzar a poner límites en nuestras actuaciones y **aprender a decir “no”**.

Decirle que no a nuestro ser querido puede causar malestar, problemas y discusiones. Puede que nos sintamos culpables, o puede que provoque alguna clase de conflicto con nuestro familiar (por ejemplo, que trate de victimizarse). Sin embargo, es necesario que protejamos nuestros límites, explicitándolos y haciéndole saber a nuestro familiar hasta dónde estamos dispuestos a llegar en cada momento.

Decir que “no” no significa que tengamos que rechazarle de forma tajante, ni entrar en una discusión, ni faltar al respeto. Rechazar sus peticiones de forma pasiva, dubitativa y vacilante, posiblemente signifique romper nuestros límites de nuevo; y negarnos de manera agresiva, con gritos y enfados, llevará a discusiones y culpabilizaciones. La mejor forma de decir “no” es haciendo uso de la asertividad, con un tono calmado y tranquilo, mostrándonos empáticos y comprensivos para buscar un compromiso, pero sin necesidad de ceder.

Esta habilidad de decir “no” es importante no sólo de cara a nuestro familiar, sino también de cara a **otras personas a nuestro alrededor**: a un entorno demandante, a personas que traten de imponer su opinión con respecto a nuestras decisiones y forma de cuidar, etcétera. Por supuesto, está bien que ofrezcan ayuda y consejo, pero tenemos que aprender a marcar nuestros límites, y a no dejar que los sobrepasen.



Para poder encontrar tiempo para nosotros mismos, sin embargo, no sólo vale con pensar en tenerlo: tenemos que planearlo, anticiparlo, y esperarlo. La mejor opción para ello es **organizarnos el día a día**, de modo que podamos asegurarnos de que tengamos tiempo para nosotros: tiempo para nuestras necesidades básicas, tiempo para nuestras aficiones, y tiempo para nuestro descanso. También nos ayudará a poder organizarnos y coordinarnos con otras personas en caso de que necesitemos que alguien cuide de nuestro familiar en nuestra ausencia.

Antes de hacerte la planificación, sin embargo, pregúntate: ¿qué es realmente urgente, necesario, prioritario hacer en este preciso instante? En ocasiones, queremos abarcar muchas cosas en espacios muy cortos de tiempo. Pensamos que tenemos más tiempo del que vamos a tener. Seguro que has visto alguna vez a turistas que van corriendo de un lado a otro, esperando ver los monumentos principales de una ciudad en visitas exprés, porque su tiempo de vacaciones es limitado (quizá te ha pasado a ti, incluso).

Ajustamos los tiempos demasiado y **sobrestimamos nuestra habilidad de “llegar a todo”**, sin tener en cuenta otros factores que **no dependen de nosotros**, o el nivel de energía que tendremos, o nuestro humor, etcétera.



Por todo esto, cuando planifiques, pregúntate: ¿qué **no** puedo dejar para mañana, o para la semana que viene, en lugar de tomar tiempo para mí? Por ejemplo: no dejaremos de dar la medicación a nuestro familiar por leer dos capítulos más de nuestro libro, pero puede que escobar no sea absolutamente necesario en comparación con nuestros 20 minutos de merecido descanso. Y tampoco dejaremos de hacer la compra, pero puede que merezca la pena hacer salidas al supermercado más a menudo, comprando menos en cada ocasión, si eso nos posibilita salir de casa o tener contacto social tomando un café después con amigos.

## EJERCICIO

Haz una lista por orden de prioridad:

1. Obligaciones relacionadas con el cuidado
2. Obligaciones no relacionadas con el cuidado

**CONSEJO:** ¡Ten en cuenta la lista que has hecho sobre las habilidades de tu familiar!

**Te ayudará a priorizar**



<b>OBLIGACIONES DEL CUIDADO</b>	<b>OBLIGACIONES NO RELACIONADAS CON EL CUIDADO</b>

Y, recuerda, si todavía ves complicaciones en el momento de organizar tus horas: **¡pide ayuda!**

Aun cuando pensamos que es algo “obvio” de entender, o que “debería salir de ellos”, lo cierto es que la gente a nuestro alrededor **no tiene por qué saber que precisamos de ayuda**. Incluso si nos sentimos agobiados, estresados, e incapaces de dar abasto con todo lo que hacemos, no significa que lo demostremos. En ocasiones, la gente está demasiado preocupada con sus propias situaciones. No significa que lo hagan con maldad.

Tenemos que manifestar que necesitamos ayuda, siempre con respeto a todas las partes involucradas, incluyéndonos a nosotros mismos. Si hacemos uso de las técnicas de asertividad, es más probable que consigamos ayuda. Y piensa, además, que incluso la más mínima ayuda que recibamos será una posibilidad de invertir tiempo en nosotros y en nuestro autocuidado.

Pedir ayuda, además, no es un signo de debilidad, ni tampoco significa que no sepamos manejar la situación, o que no queramos responsabilizarnos de estas tareas. Pedir ayuda significa que somos conscientes de algo básico y fundamental: es **imposible** que podamos realizar todas las actividades que hacíamos antes de nuestro papel de cuidadores y, además, añadamos también las tareas asociadas a nuestro rol de cuidados.



El día sigue teniendo 24 horas, no vamos a descubrir horas secretas ni vamos a poder alargarlas mágicamente para encajar estas nuevas responsabilidades. Si tratamos de ajustar todas nuestras responsabilidades en este mismo espacio de tiempo, sólo encontraremos **desequilibrio**: tareas mal hechas (no tenemos el tiempo que necesitan que les dediquemos), tareas sacrificadas (tenemos que recortar ciertas actividades para poder meter otras), estrés, malestar...

Aceptar esta realidad es un primer paso necesario para poder **pedir ayuda y delegar tareas**. Podemos apoyarnos en otros seres queridos (de nuevo: recuerda manifestar que necesitas esta ayuda, siempre de forma asertiva y sabiendo aceptar posibles negativas o condicionantes) o en recursos ofrecidos por la comunidad (por ejemplo, podemos apoyarnos en profesionales de los cuidados, o buscar alternativas a ciertas actividades para ahorrar nuestro tiempo, como servicios de compra, de voluntariado, etcétera).

## EJERCICIO

¿En qué tareas podrías pedir ayuda? ¿A quién podrías pedir ayuda? Trata de organizarte. Es posible que plasmarlo te ayude a visualizarlo. Te dejamos el siguiente hueco en blanco para que puedas planificarlo. Podrías, incluso, practicar cómo solicitar esta ayuda en caso de que te sea muy difícil hacerlo sin mentalización previa.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

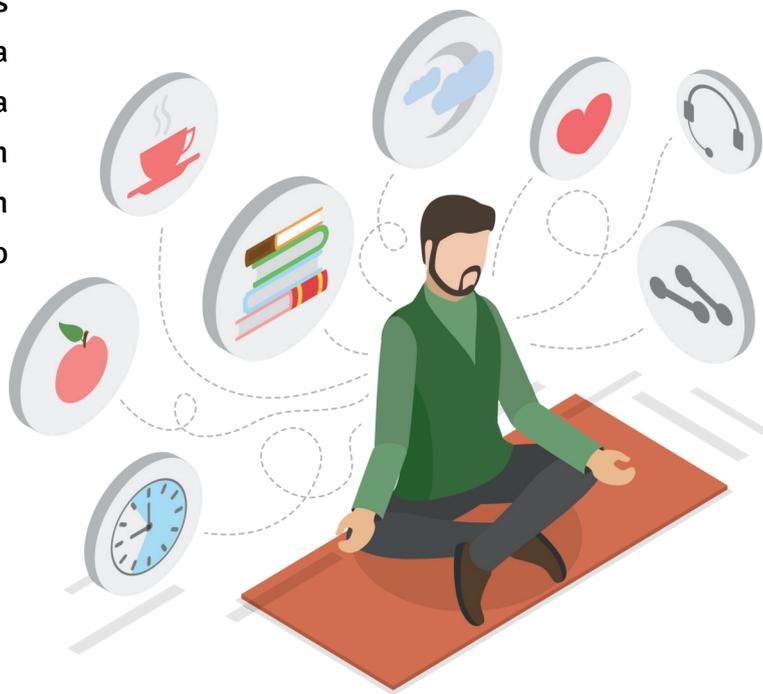
---

Además de gestionar el tiempo lo mejor posible, debemos pensar también en nuestro propio cuidado.

Por supuesto, lo primero en lo que pensamos cuando hablamos de autocuidado es en cubrir nuestras necesidades básicas: alimentación, aseo, sueño, etcétera. Sin embargo, no es lo único importante. El autocuidado va más allá de eso, y será diferente entre una persona y otra. Aquí necesitaremos echar mano de nuestra propia historia.

Para un momento y pregúntate: ¿cómo disfrutabas de **tu tiempo libre**? ¿Qué actividades ocupaban tus ratos libres? ¿Qué acciones te traían placer, diversión, descanso, relajación? Como imaginarás, las respuestas que puedas plasmar aquí son infinitas. Variarán en función de los gustos de cada persona.

Pero la importancia de estas actividades es la misma para todos, dado que se tratan de una forma de autocuidado: favorecen nuestro descanso, reducen nuestro estrés y mejoran nuestro estado de ánimo.



Las **actividades agradables** no tienen por qué ser cosas extraordinarias. Por supuesto, a la mayoría nos gusta irnos de vacaciones a lugares interesantes, exóticos, lejanos, pero esta actividad requiere tiempo y dinero, usualmente en grandes cantidades. Es poco factible que podamos irnos a la otra punta del mundo con frecuencia. Sí podemos, por ejemplo, dedicar diez minutos en nuestras mañanas a tomarnos un café con un dulce, emplear la última hora de nuestro día en leer un libro o ver una serie que nos guste, o quedar a tomar el vermut con nuestros amigos los domingos.

Para poder regular nuestro estado de ánimo a través de las actividades agradables, debemos ser capaces de incorporarlas en nuestro día a día. Por tanto, tenemos que ser realistas y encontrar actividades que sean factibles de realizar.

## EJERCICIO

Haz una lista con las aficiones y actividades que te gustaría mantener o recuperar. A su lado, califícalas en función de: la satisfacción que te aportan (1 – Poca satisfacción; 10 – Mucha satisfacción), y la facilidad su implementación (1 – Muy difícil; 10 – Muy fácil).

Pasear con mi perro	7	9			

## EJERCICIO

Planifícate la semana en base a las actividades que acabas de anotar. Procura incluir, al menos, las tres primeras de cada lista que hemos hecho hasta ahora.

<b>HORARIO</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>

**¡CONSEJO!** Ten en cuenta todos los ejercicios que has hecho hasta ahora (habilidades de tu familiar, tareas que puedes delegar, aficiones que más satisfacción te aportan y más fácilmente puedes incorporar en tu rutina).

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO



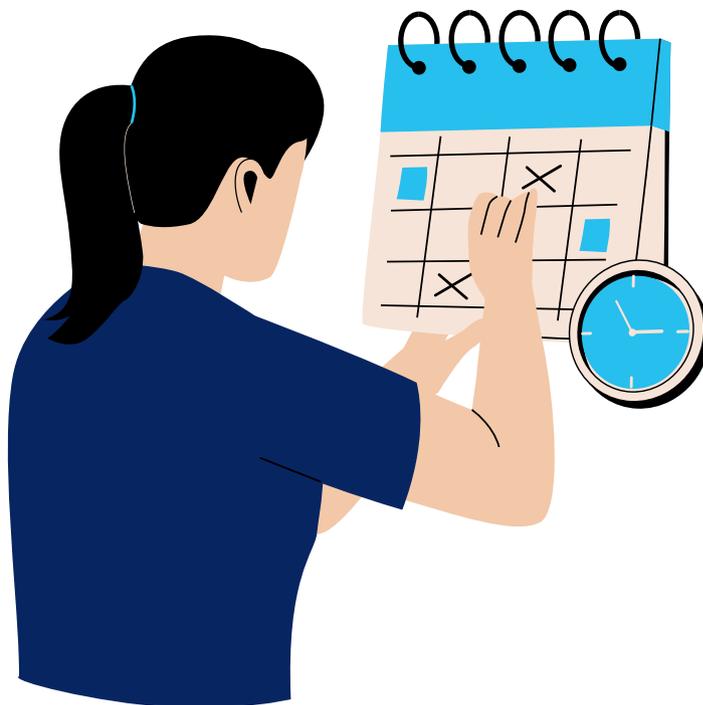
JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

## SOY CUIDADOR/A, Y NO SÉ CÓMO CUIDARME

En ocasiones, las soluciones a nuestros problemas son tan clásicas, tan típicas, que las desechamos por ser absurdas: aquí vamos a hablar de los consejos genéricos de autocuidado que siempre nos han recomendado. Puede resultar tedioso recordarlos y que continúen repitiéndonoslos, pero la insistencia en su uso es porque **funcionan**. Si regulamos nuestro estado de salud y conseguimos un equilibrio con nuestro cuerpo, mejoraremos nuestras emociones y disminuirémos nuestro malestar.

Los siguientes son consejos generales que, esperamos, puedan servirte de guía.

**¡CONSEJO!** Tenlos en cuenta para poder planificarte una semana equilibrada entre tus necesidades de cuidados, tus actividades gratificantes, y las necesidades de cuidado de tu familiar





## Ejercicio físico

- **Busca actividades que estén en línea con tus intereses y gustos.** No te apuntes al gimnasio si no te motiva, pues se convertirá en una pérdida de dinero y tiempo, y en un foco de culpa. Salir a caminar con amigos o con tu familiar, o a solas escuchando música/audiolibros o a hacer fotos a las plantas, es más útil y beneficioso para el cuerpo que no hacer ejercicio.
- **No es necesario hacer ejercicio de alta intensidad.** Lo importante es que mantengas el cuerpo activo. Por este motivo, es más útil que hagas actividades suaves y constantes que esporádicas e intensas.
- **Resérvate un tiempo específico para realizar este ejercicio físico.** Si te comprometes (contigo mismo al agendarlo, o incluso con otras personas), es más probable que lleves a cabo la actividad física.

## Alimentación equilibrada

- **Trata de comer de forma equilibrada.** Las necesidades de cada uno varían en función de su cuerpo, su edad y sus restricciones, por lo que la planificación de un menú verdaderamente completo dependerá de ti. Trata siempre de buscar el equilibrio más adecuado para tu cuerpo.
- **Organízate los menús con tiempo.** Este consejo es importante, sobre todo, para esas semanas donde sientas que no tengas tiempo, como posiblemente te haya ocurrido en alguna ocasión si estás sosteniendo este cuaderno. Planificar las comidas con antelación evitará que repitas menús y/o que caigas en hábitos poco saludables.

## Descanso y sueño

- **Trata de descansar durante su día a día.** Aprovecha los ratos en los que no debas cuidar de tu familiar, ya sea porque está siendo atendido por otra persona o porque también está descansando.
- **Procura tener un horario de sueño regular.** Duerme las horas suficientes (7-8 horas), a poder ser en la misma franja horaria.
- **Asegúrate de que la habitación en la que duermes cumple los requisitos necesarios para tu descanso.** No todos dormimos cómodamente en el mismo entorno: algunos necesitamos plena oscuridad; hay quienes requieren absoluto silencio, mientras que otros prefieren dormirse con la radio; otros prefieren dormir con muchas almohadas... Adapta la habitación a tu gusto y a tus necesidades.

## Cuidado de la salud

- **Acude regularmente al médico para actualizar tus necesidades sanitarias.** Trata de seguir sus indicaciones. Los consejos y tratamientos médicos no son solo importantes para tu ser querido, sino también para ti: recuerda que si tú enfermas, no podrás seguir con tus labores diarias, incluidas las de cuidados.
- **Evita los malos hábitos.** En ocasiones, a causa del estrés y otros sentimientos que nos producen malestar, acudimos al alcohol, al tabaco, a fármacos, y a otras sustancias que nos aportan alivio. Sin embargo, recuerda que esto es pasajero: que la sensación placentera que podemos sentir dura muy poco rato, y usualmente le sigue malestar (por las consecuencias de tomar dichas sustancias, por los recursos monetarios invertidos, por la dependencia que podemos llegar a sentir, etcétera). Además, estas sustancias son únicamente distractores temporales: el origen de ese malestar no desaparecerá.

## Técnicas de relajación

- **Practica la relajación.** Es muy probable que, dada la situación que estás viviendo, sientas tensión en los músculos. Ello puede derivar en dolores generalizados del cuerpo, jaquecas, cansancio, y otros malestares que pueden afectar negativamente en tu día a día. También es probable que te llegues a sentir abrumado por los sentimientos “negativos”, como el estrés, o por ideas que te hieren. Una manera de combatirlo es a través del uso de técnicas de relajación, ya sean respiratorias (para calmar las emociones y los pensamientos) o musculares (para relajar el cuerpo). Existen muchos tipos y, aunque requieren de práctica para ser interiorizadas, no tienen por qué tomarte demasiado tiempo en tu día a día.
- **Ten cuidado con tu postura.** Ya sea mientras descansas, mientras atiendes a las labores de cuidado, o mientras prestas atención a tu ser querido: sé consciente de la postura que tomas. Una mala postura puede llevar a dolor, lesiones y, con el tiempo, consecuencias incluso más graves. Trata de colocarte en una posición correcta y trata de hacer ejercicios de estiramiento, si es posible.



## Evitar el aislamiento

- **Soledad y aislamiento.** En ocasiones, dedicamos tantos esfuerzos en nuestro rol de cuidadores que, paradójicamente, descuidamos a todo nuestro entorno: perdemos el contacto con nuestros amigos, pasamos menos tiempo con nuestras familias, y se resienten nuestras relaciones. Este aislamiento suele acompañarse de sentimientos de soledad, los cuales pueden repercutir nocivamente en nuestra salud física, mental y emocional. Trata de evitar esta situación: llama a tus hermanos, queda a tomar un café con tus amigos, haz conversación con tus vecinos.
- **Relaciónate con personas en tu misma situación.** Aunque tengas una red de apoyo a tu alrededor, es probable que sea más sencillo y liberador tratar el tema de los cuidados con personas que están pasando por lo mismo. Ellos podrán comprenderte al estar en circunstancias similares, compartir consejos y ofrecer apoyo desde una perspectiva de entendimiento. Busca grupos de apoyo para cuidadores familiares en tu entorno. Además, esto te permitirá ampliar tus relaciones sociales.



# RECURSOS

Existen muchos recursos para cuidadores de personas mayores dependientes; la cuestión es encontrar aquél o aquellos que se adapten a nuestras necesidades. Aquí te dejamos algunas ideas de por dónde empezar a buscar ayuda e información:

- **CEAFA (Confederación Española de Alzheimer).** Esta ONG actúa a nivel nacional para atender a personas con Alzheimer y a sus familiares cuidadores.
- **Centros de Referencia Estatal (CRE) del IMSERSO.**
  - **CRE Alzheimer.** Ofrece información y (tele)formación sobre el Alzheimer y sus cuidados.
  - **CEAPAT.** Productos de apoyo, tecnologías y diseños pensados para las personas con discapacidad y para las personas mayores.
- **Grupos de apoyo para cuidadores.** Puedes preguntar en los centros de mayores y de servicios sociales de tu comunidad. En Aragón, contamos con los grupos **CuidArte y Promoción para la Autonomía Personal**, ofrecidos desde el IASS.
- **Fundación Rey Ardid.** Puedes conocer nuestros servicios o contactar con nuestros profesionales:
  - Mediante nuestra página web: [www.reyardid.org](http://www.reyardid.org)
  - A través de nuestro teléfono **976 74 04 74**
  - Escribiendo al e-mail [mayores@reyardid.org](mailto:mayores@reyardid.org)

Si necesitas preguntar por otros recursos específicos o tienes dudas de cómo acceder a alguno de los aquí mencionados, recuerda que también puedes acudir a los **profesionales de tu centro de salud**, a los trabajadores sociales o psicólogos.

## BIBLIOGRAFÍA

Barbier Ibáñez, M., Moreno Barrio, S. y Sanz Urdiales, S. (2011). *Guía de autocuidado y cuidado para personas cuidadoras familiares de personas mayores en situación de dependencia*. Servicios Sociales Integrados.

Fuertes, E., Mateo, M. y Lanza, Y. (2010). *Manual de formación. La atención y el cuidado de las personas en situación de dependencia*. Gobierno de Aragón.

Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS). (2019). *CuidArte. Grupos de Apoyo para personas que Cuidan. Estructura de sesiones y dinámicas de grupo*. Gobierno de Aragón.

*La guía imprescindible del Cuidador. Todo lo que necesitas saber para ser un buen cuidador, en tus manos*. (s.f.) El Rincón del Cuidador.

López Martínez, J. y Crespo López, M. (2008). *Guía para Cuidadores de Personas Mayores en el hogar. Cómo mantener su bienestar*. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).

*Me Quiero Cuidar/Te Quiero Cuidar. Consejos y ejercicios para Cuidarse mientras se Cuida*. (2021). Fundación New Health.

Ministerio de Sanidad. (2022). *Manual para el entrenamiento de y apoyo de cuidadores de personas con demencia. Módulo 1: Introducción a la demencia*. Gobierno de España.

Ministerio de Sanidad. (2022). *Manual para el entrenamiento de y apoyo de cuidadores de personas con demencia. Módulo 3: Cuidando de mí*. Gobierno de España.

*SerCuidadora, SerCuidador. Guías de apoyo para personas cuidadoras*. (s.f.) Cruz Roja.

*Un cuidador. Dos vidas. Programa de atención a la dependencia. Apoyo al cuidador familiar*. (s.f.) ASPACE.



