

“Cuídese Para Dar Cuidado”

Noviembre 2016 – Mes Nacional de los Cuidadores de Familiares

Prácticamente todos hoy día conocen a un cuidador o son uno. Ya sea un miembro de la familia, amistad o vecino ellos dedican horas innumerables al cuidado de un familiar o ser querido. Día a día los cuidadores realizan un rol vital en el equipo de atención médica de sus seres queridos. Nadie está en mejor posición para proveer comodidad, apoyo y abogacía de su parte.

Ser cuidador puede validarse como una experiencia gratificante, pero también es física y emocionalmente rigurosa. El estrés de lidiar con las responsabilidades de ser cuidador conlleva a un gran riesgo de problemas de salud. Como cuidador es importante que recuerde de:

- *Prestar atención especial a su propio bienestar físico y mental.*
- *Adquiera descanso y nutrición adecuada.*
- *Identifique programas en la comunidad que le puedan ayudar.*
- *Deje que su mente corra libre de vez en cuando leyendo un libro o viendo una película.*
- *Haga tiempo para “usted” para descomprimir y volver a energizarse.*

Usted se debe cuidar para que tenga la fuerza suficiente de cuidar a su ser querido.

¡Usted realmente necesita “cuidarse para poder dar cuidado”!

En reconocimiento al rol vital de los cuidadores en nuestra vida, considere una de las siguientes maneras en la que usted puede ayudar a un cuidador hoy:

- *Envíe una tarjeta de agradecimiento o un ramo de flores para alegrar su día.*
- *Ayúdele a decorar su hogar para los días festivos.*
- *Ofrézcale alivio humorístico. Invítele a un club de comedia local, comparta su película de comedia favorita o comparta un libro de audio divertido para escuchar.*
- *Ofrezca a preparar una cena para que él/ella pueda descansar y disfrutar del día.*
- *¡Simplemente dele gracias!*

Actos de bondad sin ser anticipados pueden animar a cuidadores que se sientan abrumados, les libera para poder hacer otras cosas o puede darle tiempo personal para descansar y rejuvenecerse.

