

El Entorno Familiar y Social del Cuidador Familiar

El tiempo personal también existe

Dos de las cuestiones más importantes y poco valoradas son la vida personal del cuidador familiar y el tiempo de dedicación a sí mismo. Estas personas tienen una vida independiente y organizada en el momento en que surge la situación de dependencia. Éste es el momento en el que el cuidador familiar debe reivindicar no renunciar a esta vida, o hacerlo con las mínimas variaciones. Hay que formar los equipos de soporte en la red social y familiar para poder mantener las actividades sin dejar de atender a la persona en situación de dependencia.

Este paso puede ocasionar al cuidador familiar un sentido de culpabilidad, al pensar que se está comportando de forma egoísta. Ni mucho menos. Con esta actitud de independencia y autonomía conseguirá desarrollar sus tareas de cuidado con mayor efectividad y, a la vez, mantener un autocuidado (desde el punto de vista emocional y de salud) que beneficiará a su entorno.

El funcionamiento diario (cuidar a la persona y atender las propias necesidades personales) debe fundamentarse en las siguientes dos premisas:

- Programar actividades con una flexibilidad horaria que permita los cambios imprevistos sin perjuicio laboral, económico o social del cuidador familiar.
- Disponer de un perfecto relevo entre el grupo de personas cercanas que puedan ejercer de cuidador, porque ninguno de ellos es imprescindible en ningún caso.

Estas dos condiciones darán la tranquilidad necesaria al cuidador familiar y le permitirán comprometerse en algunas actividades laborales o lúdicas de forma habitual que le proporcionarán una vida plena y satisfactoria.

El cuidador familiar deberá ser consciente en todo momento de que atender a sus propias inquietudes y necesidades sociales y personales es una condición indispensable, indiscutible y que no acepta un “NO, no es posible” por respuesta. Para ello también deberá recordar que están a su disposición ayudas y recursos de asociaciones y administraciones que le proporcionarán soluciones a problemas concretos. Con todo ello conseguirá *cuidarse para poder cuidar*.

Consejos prácticos para una vida plena

- Hacer un balance entre las necesidades del cuidado familiar y de la persona en situación de dependencia.
- Conocer los propios límites como cuidador familiar y mantenerlos.
- Recordar que nadie es perfecto. Hacer las cosas lo mejor que uno puede que es lo máximo a lo que puede aspirarse.
- Olvidar el sentido de culpabilidad.
- Pedir ayuda siempre que se necesite. No esperar a que surja de forma espontánea.
- No caer en la negativa de la persona en situación de dependencia a ser atendida por otras personas.
- Buscar otras personas con las que la persona en situación de dependencia conecte bien y se sienta a gusto para poder disponer de ayuda o sustitución.
- Potenciar las capacidades de las personas en situación de dependencia y pedir su colaboración en el máximo de tareas posibles.
- Cuidar el estado físico y mental. Hacer ejercicio y dedicar un tiempo a las aficiones.
- Buscar formas de desconectar de los problemas.
- Ausentarse del núcleo de dependencia durante unos días, con una periodicidad fija.
- Mantener las relaciones de amistad con personas externas al núcleo de dependencia. Si es posible, ampliarlas.
- Relacionar el núcleo social de ambos en actividades concretas. Esto supondrá ampliar el círculo de los dos.
- Potenciar que la persona en situación de dependencia no abandone sus amistades e incluso pueda crear nuevas relaciones.
- Compartir preocupaciones y hablar con normalidad de la situación de dependencia que se vive con la persona afectada.
- Preguntar cualquier duda que pueda surgir a los especialistas correspondientes.
- Estar muy informado a través de asociaciones o medios de comunicación sobre situaciones similares, e informar a la persona en situación de dependencia.
- Aplicar el sentido del humor en todas las situaciones e intentar contagiarlo.
- Utilizar la imaginación como arma potente para superar problemas. Existen distintos medios para llegar a un mismo fin.
- Mantener una actitud positiva pero realista, sin caer en fantasías ni pesimismo.
- Proporcionar cariño, respeto y dignidad a la persona en situación de dependencia.
- Conseguir cariño, respeto y dignidad de la persona en situación de dependencia y de su círculo personal.
- Buscar apoyo en los recursos que la Administración pública ofrece.

Conclusión

Cuidarse para poder cuidar es la frase que mejor resume la intención de estas páginas, que deben tomarse como orientación en las tareas de cuidador familiar. Un entorno social y familiar implicado ayudará a conseguir una mayor calidad de vida tanto para la persona en situación de dependencia como para el cuidador familiar.