

El cuidador de la persona con afasia

El cuidador primario es en quien recae la mayor parte de la responsabilidad. Generalmente este papel lo desempeña un familiar cercano. Ser cuidador implica un gran esfuerzo físico y emocional, requiere desarrollar habilidades como empatía, paciencia, organización y flexibilidad para adaptarse a los cambios e imprevistos.

DERECHOS DEL CUIDADOR

- Cuidar de sí mismo, descansar y realizar actividades propias, sin sentir culpa.
- Desarrollar su vida y disfrutarla.
- Sentir orgullo por la labor que realizan y reconocer su valor.
- Ser tratado con respeto, aprecio y agradecimiento.
- Experimentar y expresar, sin ser juzgado, sentimientos negativos como tristeza, enfado, impaciencia y resentimiento.
- Conocer y respetar sus límites.
Decir *no* ante demandas excesivas y rechazar cualquier intento de manipulación.
- Cometer errores y pedir ayuda siempre que la necesiten.

SUGERENCIAS BÁSICAS PARA LOS CUIDADORES

Analiza las situaciones que te generan tristeza y preocupación.

Busca la forma de cambiarlas.

Si no puedes cambiarlas, acéptalas y pide ayuda.

Evita la autocrítica, caer en lo negativo y sobre exigirte.

Ubica las prioridades. Resuelve un problema a la vez.

Delega tareas y responsabilidades.

Cuida tu salud: duerme, come bien, haz ejercicio.

Planea actividades gratificantes, socializa y descansa.