



Consejos para una experiencia enriquecedora como cuidador

Colaboración de Mercedes Rodríguez, psicóloga

- Todo el mundo debe educarse y prepararse para asumir responsabilidades informales de cuidar a los seres queridos. Esto no es algo que le toca a *las hijas mujeres* o a los/as hijos/as solteros/as o divorciados/as que regresan a casa de sus padres/madres.
- Cuidar es un deber del amor. No debe dañar a nadie cuando se comparten responsabilidades solidariamente.
- La preparación empieza en la mente, convenciéndote de que todos podemos aprender a cuidar con cariño, respeto, disciplina y dedicación. Con la práctica iremos mejorando.
- No hay una manera única ni mágica de cuidar; pero hacerlo con respeto es imprescindible. ¡Es lo justo!
- Para cuidar con respeto es necesario reconocer la diversidad de las identidades que acompañan a la persona que cuidamos. Todas las identidades, las de sexo-género, orientación sexual, origen, nacionalidad, raza-etnia, creencias políticas y religiosas (o la no-creencia, si ese fuera el caso), edad, entre otras, son parte esencial de la persona que cuidamos, como de cada cuidador.
- Tus seres queridos tienen derecho a ser cuidados con respeto a la dignidad que tienen todas sus diversas identidades. Libérate de tus prejuicios y vivirás y cuidarás mejor. (¡Serás más feliz, también!)

- Además de las grandes identidades humanas, debemos tomar en cuenta las particulares identidades que son muy importantes para la satisfacción del cuidador y de la persona cuidada. Por ejemplo, si estás cuidando a una persona que fue maestra o ingeniero o que es veterano o que fue líder de su comunidad, incorporar en la gestión de cuidado aspectos relevantes de sus trabajos formales o informales puede ser un gran estímulo que además, fortalece la autoestima. De igual forma, el cuidador puede compartir, cuando resulte oportuno, elementos de sus propias identidades y experiencias. Cuidando nos abrimos la posibilidad de intercambiar y compartir “los mundos” de cada cual. ¡Qué chévere!
- El estrés y la sobrecarga del cuidador es una realidad. Varía de persona a persona. Somos diferentes. No es falta de amor, es que el conjunto de responsabilidades de cuidado pueden cansar, fatigar y hasta causar o agravar enfermedades.
- Antes, durante y después de cuidar a tus seres queridos, activa, utiliza, dale mantenimiento y celebra tus redes de apoyo. En tus redes debe haber gente buena-disponible y organizaciones-recursos de apoyo. Pide ayuda antes de que tengas el agua al cuello.
- La experiencia de cuidar se enriquece cuando la vamos dialogando. La podemos hablar con la persona que cuidamos –hasta donde sea posible-, con quienes compartimos las tareas de cuidar y, sobre todo, con amistades que puedan ser compasivas y comprensivas de lo que hacemos y de cómo nos sentimos. Ventilar nuestros sentimientos con amistades alivia y “recarga el sistema” para seguir.
- El tiempo que transcurre mientras cuidas es posiblemente el último tiempo de vida de la persona que estás cuidando. También ese tiempo es tuyo –y no regresa. Asegúrate de no dejar de hacer lo que sea valioso e imprescindible para ti –más allá del inmenso valor que tiene cuidar de tus seres queridos.
- La vida es cambio. No te aferres a salidas únicas, a los “tiene que ser así”. Sé flexible. Siempre hay buenas salidas que no vemos y que otros ven. Escucha. Pregunta a otras personas cómo han hecho lo que a ti te parece imposible. En AARP siempre buscamos y encontramos las mejores respuestas para cuidar y cuidarnos.