

COMO CUIDAR AL QUE CUIDA

Para todos es una situación nueva la que nos toca vivir. Y puede llegar a ser muy estresante debido al miedo y la incertidumbre que tenemos. Y por el aislamiento que vamos a sufrir durante muchos días en 24 horas en casa cuidando de nuestro familiar.

Nuestra vida y hábitos cambian y tenemos que adaptarnos a estos cambios. No estáis solos aunque en la distancia todos estamos con vosotros para poder ayudaros en la medida que podamos en esta situación tan difícil para todos pero sobre todo para vosotros.

Nuestro estado de ánimo se va a ver afectado por lo que vamos a intentar prevenirlo.

Siempre os hemos dicho que tenemos que prevenir el aislamiento social y en este momento no podemos hacerlo.

- Lo primero de todo aunque no salgamos de casa, intenta vestirme, arreglarte como si lo hiciéramos. La dejadez de nuestro autocuidado hará que nos sintamos más decaídos.
- Intenta programarte cada día. Cuanto más rutinario sea mejor.
- Realiza un poco de estimulación cognitivo con tu familiar. Mejor si puede ser en el los horarios que él va al centro. Si va por la mañana intenta dedicarle un poquito de tiempo para realizar la estimulación. Y si va por la tarde lo mismo. Hará que él se encuentre mejor y que siga su rutina dentro de lo posible
- Mantener los mismos horarios de levantarnos, comidas, cenas, irnos a dormir.
- Busca aquellas actividades que si puedes hacer tu sola en casa cuando tu familiar está tranquilo, durmiendo o descansando. (leer, ver una peli, una serie, realizar algún ejercicio físico ,tareas de casa, relajación o simplemente estar tranquilamente en el sofá).
- Una tarea que sí que vamos a poder hacer junto con nuestro familiar y que a nosotros nos viene muy bien es la música. Poner música en casa. La música nos ayudará a llevar mejor estos duros días.
- Es importante que estemos informados sobre la situación pero no sobreinformación. Es bueno que vayamos desconectando un poquito no estar 24 horas pegados a la información del virus.
- Estamos aislados físicamente de muchos familiares, no podemos visitarlos, tocarlos besarlos, pero no estamos separados emocionalmente de ellos. Sé que es muy difícil para nosotros ya que el contacto, besos, abrazos, el cariño etc. forma parte de nuestro día a día. Tenemos que aprender a vivir de otra manera muy diferente. Mantén contacto con tus familiares, de manera telefónica, video llamada, mensajes, utiliza todas las posibilidades que hoy en día tenemos.

- Sé que vamos a pasar por muchas emociones (miedo, incertidumbre, rabia, enfado, tristeza, soledad) a lo largo de este tiempo, pero pensar que es temporal aunque no sepas cuanto.

Las emociones están a flor de piel y vamos a ser una montaña rusa, si tienes que llorar llora en un momento dado, si te enfadas o sientes rabia o si en un momento sientes soledad. NO PASA NADA ES NORMAL Y NO ESTAS SOLO.

Por lo que:

Identifica. Aprende a observar y entender por qué estamos sintiendo todo esto.

Acepta

Ponte en acción. Intenta cambiarlo.

RECUERDA ENTRE TODOS LO SUPERAREMOS ENTRE TODOS PARAMOS ESTE VIRUS.