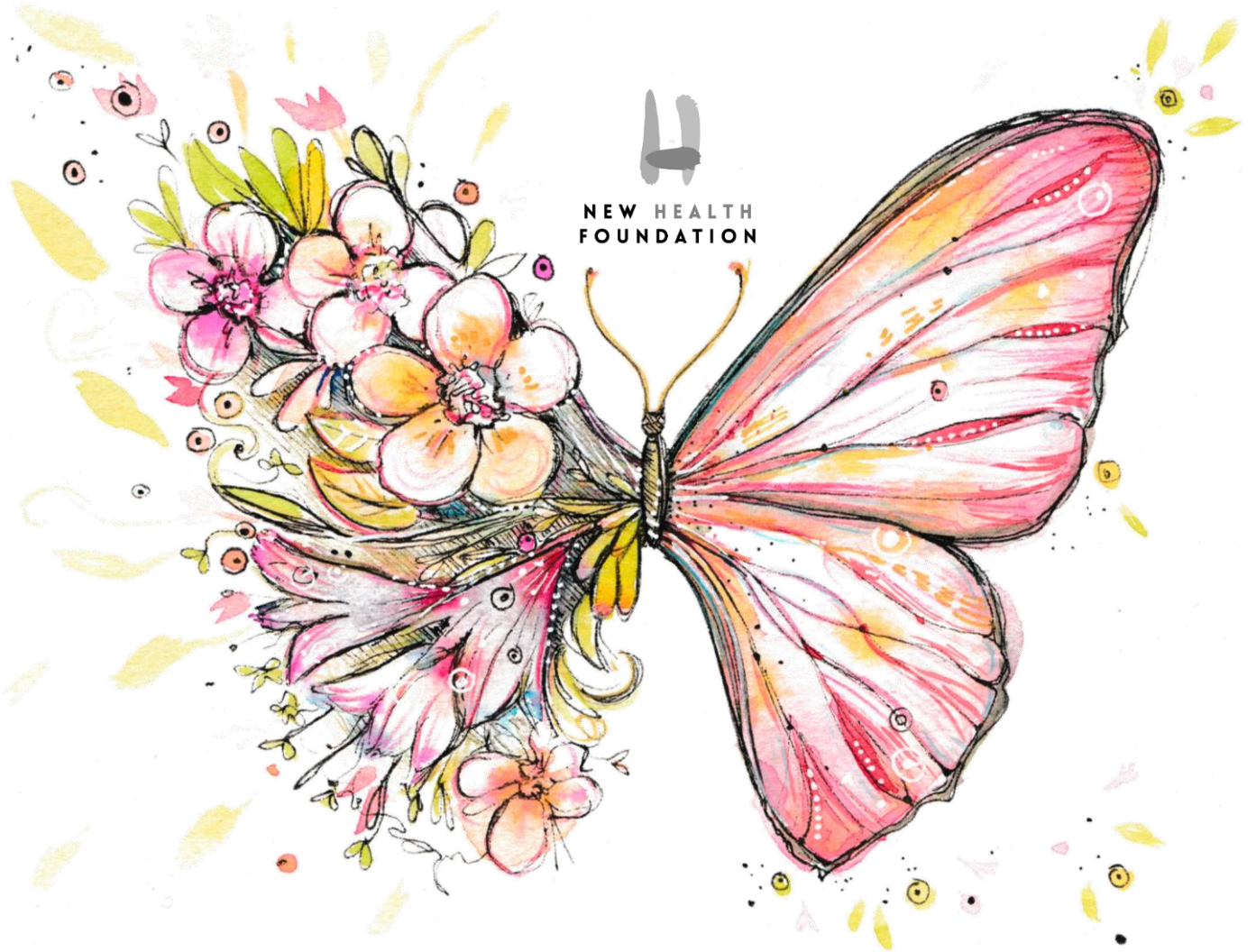




NEW HEALTH
FOUNDATION



Me Quiero Cuidar / Te Quiero Cuidar

Me Quiero Cuidar/ Te Quiero Cuidar.
Consejos y ejercicios para Cuidarse mientras se Cuida.

Edición y Maquetación: Fundación New Health.

Ilustraciones por: Virgina Soriano Gayarre.

Versión impresa. Doble cara.

Sevilla, diciembre 2021.

En colaboración con:





Una vez más damos las gracias a todas aquellas personas que os habéis dedicado a cuidar. Cuidar es un acto muy importante y hay que tomárselo en serio. Y justo en este momento queremos ofrecerte este regalo para ayudarte en esta etapa tan importante para ti y tus seres queridos.

Lo que tienes en tus manos es un gesto de amor y de bondad. Es la manera en la que desde la Fundación New Health y su proyecto Sevilla Contigo, Ciudad Compasiva, queremos ayudarte ofreciéndote una serie de consejos y ejercicios para cuidarte como te gustaría ser cuidado o cuidada.

Utiliza este cuaderno para cuidarte y para cuidar. Úsalo cuando lo necesites y tantas veces como lo necesites.

Tú Importas. Importa la forma en la que miras al otro y la forma en la que te prestas a cuidar de manera incondicional. Y al final te das cuenta que Viniste a Ayudar, pero también Fuiste Ayudado.

La Compasión es la habilidad de identificar el sufrimiento propio y/o ajeno, unida a la motivación sincera de hacer algo para aliviarlo.

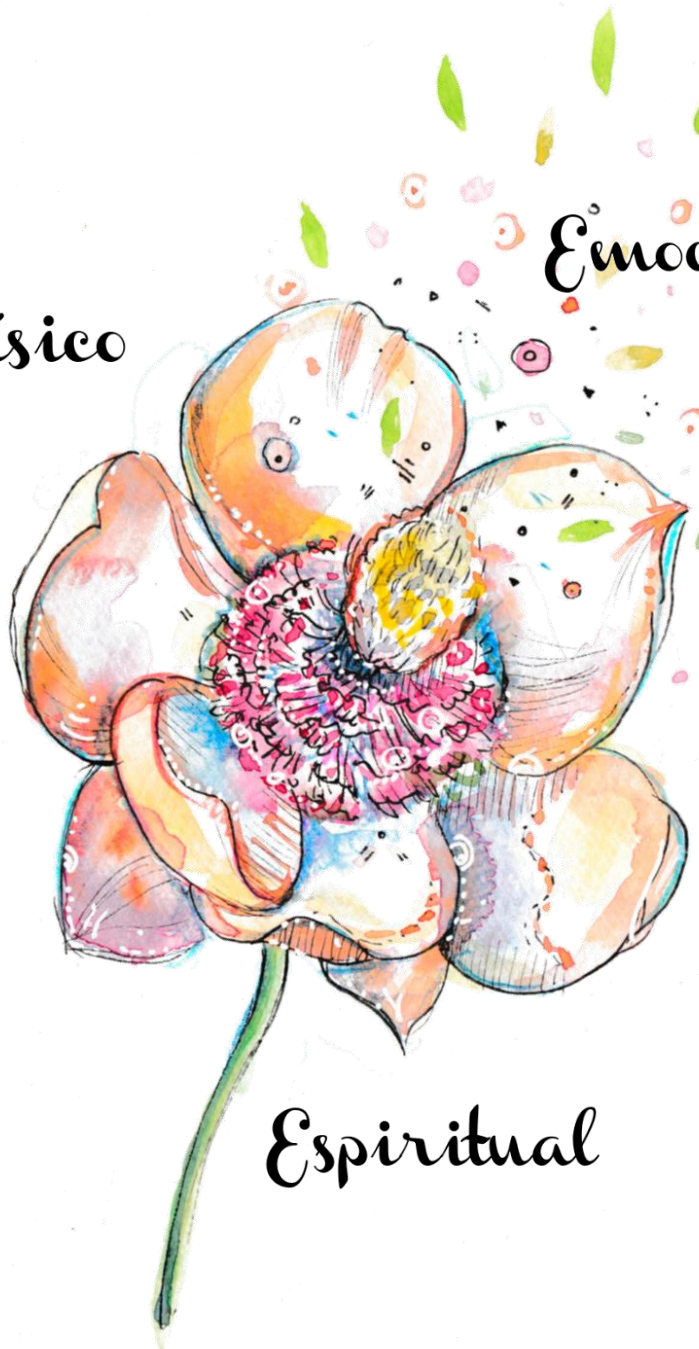
Autocuidado

Físico

Emocional

Social

Espiritual





Nombre:

Fecha:

¿Qué es para mí Cuidar?

Three horizontal, light beige rectangular boxes with dashed borders, intended for writing the answer to the question above. Each box has a small folded corner effect on the right side.

Cuando más que un Te Quiero, es un Te Cuido

Hoy es el momento de empezar a construir tu Historia de Cuidados.

A series of 25 horizontal dashed lines for writing.

A series of 25 horizontal dashed lines for writing.

Emocional

La esperanza y la paciencia son dos infalibles remedios, los más seguros y suaves, para descansar mientras dura la adversidad.

Elisabeth Kubler Ross.

Expresa tus sentimientos

Expresar los sentimientos, tanto los buenos como los malos, es fundamental.

Cuando estamos contentos y alegres, sentimos afecto o cariño, creamos un buen ambiente de optimismo y es algo que debemos poder compartir, ya que nos ayuda a darnos cuenta que, desde este sentimiento, podemos construir mejores relaciones.

De otro lado, si lo que sentimos es tristeza, rabia, impotencia, enfado, etc. el poder expresarlo va a impedir que estos sentimientos se acumulen y que nos provoquen más tensión o que cuando los expresemos sea de forma intempestiva e inapropiada.

Por todo ello, puedes empezar haciendo una lista de sentimientos y cómo te hacen sentir cada uno de ellos.



Además de expresar los sentimientos, tenemos que aprender a manejarlos, fundamentalmente los negativos, que nos acechan en diferentes momentos del proceso de cuidado.

Tristeza y desánimo

Son sentimientos comunes que pueden afectarnos, sobre todo cuando vemos que la situación empeora a pesar de nuestros cuidados. Intenta incluir en tu rutina diaria actividades que puedan animarte: escuchar tu programa favorito de radio o televisión, hablar con amigos, etc. Además, vive el día a día, intenta ser flexible contigo mismo e intenta aceptar aquello que no puede cambiar.

Ansiedad, nerviosismo

Procura realizar alguna actividad que te resulte relajante: escuchar música, pasear, hacer deporte, ejercicios de relajación, meditación, respiración, etc. Si la situación te desborda consúltalo con tu médico.

Culpabilidad

Es otro de los sentimientos más comunes en estas situaciones: “no hago todo lo que debiera hacer”, “estoy haciendo las cosas mal”. Párate a pensar y reconoce lo que haces bien y cuáles son aquellos puntos que desearías cambiar y mejorar. Especifica cómo quieres hacerlo. Sé concreto: en vez de decir que te gustaría que esa persona saliera a pasear, potencia lo que puede hacer y ve dando pasos hasta donde pueda llegar.

Enfado

Debes reconocer la situación que la provoca y tu derecho a estar enfadado. Si el enfado proviene de alguna actitud de la persona a la que cuidas, achácala a las condiciones en la que está, no a la persona misma. Si es posible distánciate de la situación, tómate unos minutos o sal a dar un paseo. Si no puedes alejarte, respira profundamente varias veces antes de reaccionar o dar una respuesta airada

Gracias a esta expresión de los sentimientos conseguimos:

- Identificar nuestras emociones en la relación con nosotros mismos y con los demás.
- Analizar los sentimientos que nos hacen sentir bien o mal frente a determinadas situaciones.
- Mejorar las habilidades para relacionarse con calma ante las situaciones que en ocasiones producen malestar.
- Aprender a desarrollar cualidades como la apreciación, alegría y gratitud en relación con nosotros mismos y con nuestro día a día.

Diario de las Emociones

Toda situación genera una conducta, pero hasta llegar a ella, es un buen ejercicio centrarse en el pensamiento y en la emoción que nos está provocando esa situación. Y puede que, si soy consciente de ello, mi conducta se modifique.

Fecha	Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta

Diario de las Emociones

Fecha	Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta

Imprime tantas hojas como necesites

Trátese con amabilidad, sobre todo en los momentos difíciles

En ocasiones podemos ser expertos en maltratarnos a nosotros mismos. Ahora no es el momento de ser autoexigentes. Trátese con amabilidad, cariño y compasión. Aprenda a perdonarse cuando cometa algún error. La culpa no ayuda a mejorar.

¿Cómo lo hacemos?

Cuando se dé cuenta que tiene pensamientos destructivos, párese y repita frases como: “es normal, estás pasando por un momento difícil, pero lo estás haciendo muy bien, lo estás haciendo lo mejor que sabes hacerlo”.

Practique comportarse consigo mismo tal y como lo haría con su ser más querido. ¿Cómo actúa con él o ella para que se sienta bien y querido? ¿Qué es lo que más le gusta que le digan o le hagan? Actúe así consigo mismo, conviértase en su propio mejor amigo.

Piense en sus talentos. Usted los tiene, muchos y variados. Merece la pena como persona, cuídese porque es un ser valioso para sus seres cercanos y para la humanidad.

Espiritual

*Si quieres que otros sean felices, practica la compasión.
Si tú quieres ser feliz, practica la compasión.
Dalai Lama.*

Escribe 2 agradecimientos al acabar el día. Al final de la semana tendremos 14 cosas buenas que hemos agradecido de nuestro día a día.
Puedes crear tu propia lista. Hacerlo a diario, una vez a la semana o una vez al mes.

Lista de agradecimientos

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

Imprime tantas hojas como necesites



Agradecer es:

Despertar la conciencia y observar las cosas que tenemos que agradecer en nuestro día a día.

Concentrar la atención en las cosas buenas que nos pasan.

Aprender a apreciar el gesto de bondad de otras personas.

¿Qué puedo agradecer?

Cosas que me hacen sentir bien.

Cosas buenas que me han pasado.

Cosas buenas que he hecho en el día.

Cosas buenas que han hecho por mí.

Cosas cotidianas: me han hecho el desayuno, me han ayudado en una actividad, etc.

Cosas materiales: llevo unos zapatos que me gustan, un vestido, un pantalón.

Cosas que me han hecho disfrutar en el día y por las que he sonreído.

Facultades: poder caminar, escuchar, ver, oír, etc.

Repita frases que le ayuden. Diseñe sus propios “mantras”

Controlar los pensamientos internos es importante. Durante el tiempo de cuidados, nuestra mente puede ser nuestra mejor aliada o nuestra peor enemiga. Está en nuestra mano crear pensamientos positivos que nutran nuestra mente de manera constructiva.

Repita frases que le ayuden en momentos de dificultad. Diseñe las frases que mejor le vengan y que sean frases positivas. No deben contener negaciones o palabras negativas.

Algunos ejemplos de frases son:

- “Todo va a salir bien”, “
- “Somos afortunados”
- “Tengo el calor de mi familia”
- “Puedo sostener este momento”
- “Me siento bien con respecto a...”

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Elija sus frases favoritas y repítalas un número determinado de veces en la mañana, por la tarde, y por la noche antes de dormir. Poco a poco se irán haciendo tuyas y las agradecerá.

Tenga consciencia global

Al igual que usted, muchas otras personas en el mundo están cuidando a un familiar que padece alguna enfermedad.

Al igual que usted, muchas personas afrontan situaciones difíciles y, al igual que usted, todo ser humano desea ser feliz.

Tener consciencia global de que esta verdad nos une con el resto de la humanidad, ayuda a disminuir el sufrimiento individual.

¿Cómo lo hacemos?

- Imagine personas que están pasando por su misma situación en diferentes partes del mundo y piense que, al igual que usted, superarán esta situación. Si lo siente, también puede enviarle a través de su imaginación palabras de apoyo y esperanza. Sea consciente de que, mientras usted hace este ejercicio, puede que haya otra persona haciendo lo mismo, dedicándole los mensajes de apoyo a usted.
- Deje que penetre en usted el agradecimiento por las cosas que sí tiene. Anote mentalmente qué cosas le hacen sentirse agradecido. El agradecimiento es un arma muy poderosa de conexión con el mundo.
- Prepare algo especial para alguien, dé una sorpresa. Pensar en otros y hacer algo por alguien nos conecta con toda nuestra humanidad.

Carta a esa otra persona que, como yo, quiere ser feliz.



Céntrese en el aquí y ahora



Medita.

Cada día dedique de 5 a 20 minutos a su práctica de meditación, es una magnífica herramienta para controlar su mente.

Hay muchas maneras de meditar:

- Puede ser escuchando música,
- Practique una meditación guiada (puede encontrar muchas en internet o en aplicaciones de móvil),
- Puede prestar atención a su respiración dejando que fluyan sensaciones, emociones y pensamientos sin quedarse atrapado en ellos.

Un consejo que puede ayudar: Cuando nos distraemos mientras meditamos porque nos dejamos arrastrar por un pensamiento, intenta detener el pensamiento y volver a traer la atención con amabilidad en un objeto elegido (respiración, música, sentidos). Esta es la clave del entrenamiento mental. Si realiza esta sencilla práctica todos los días, notará mejoría interna.

Viva cada momento estando presente y consciente.

No se enganche en pensamientos preocupantes y/o catastróficos. La mente suele llevarnos a momentos pasados o a momentos futuros y suele tener serias dificultades para concentrarse en el presente. De nada sirve anticiparse al futuro cuando ninguno sabemos qué va a pasar. Pensar demasiado en el pasado o en el futuro puede causar depresión y/o ansiedad. La verdadera realidad está aquí y ahora.

- Lleve la atención y concéntrese en lo que perciba a través de los cinco sentidos: el gusto, el olfato, la escucha, la vista, el tacto. Disfrute de lo que siente cuando activa esta forma de estar presente. No hay pasado, no hay futuro, usted está sintiendo ahora. Usted es ahora.
- Lleve la atención a su respiración, esto le ayudará a volver al momento presente cuando note que algún pensamiento le distrae del momento actual.

Social

Si ayudas al que sufre, nunca te equivocas.
Vicente Ferrer.

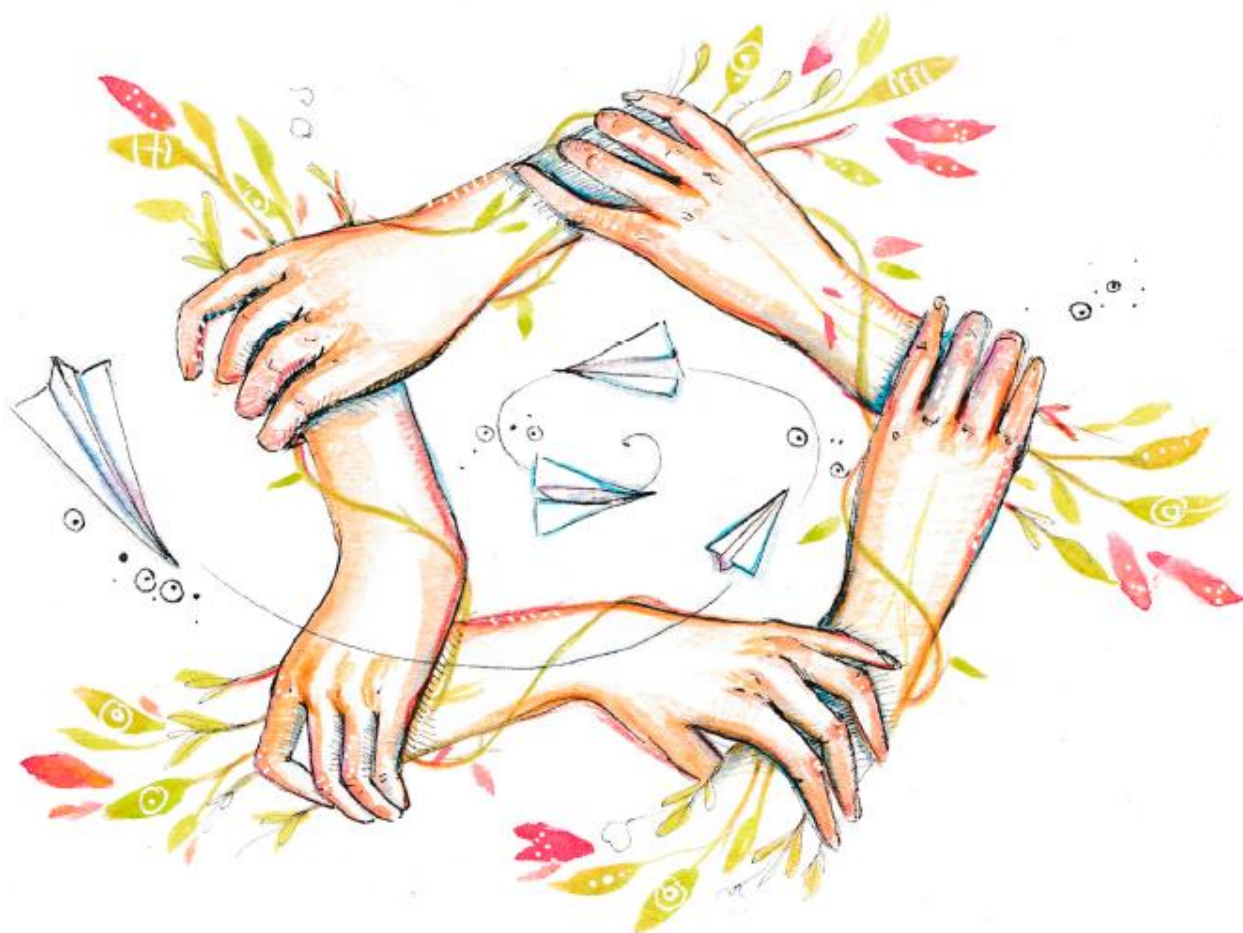
El Árbol de tu Vida





Este es el espacio para dibujar tu árbol genealógico

El Círculo de Cuidados



Hoy es el momento de empezar a construir tu Círculo de Cuidados

Este ejercicio puedes hacerlo para ti o para la persona que cuidas.

La forma de realizar el círculo es la siguiente:

1. Círculo central: Pon el nombre de la persona sobre la que vas a construir el círculo de cuidados.
2. Círculo Red Interna: Escribe los nombres de las personas más cercanas a ti o de la persona sobre la que estás construyendo el círculo de cuidados: familiares directos o amigos más cercanos.
3. Círculo Red Externa: Escribe los nombres de las personas conocida: amigos lejanos, vecinos, compañeros de trabajo, etc.
4. Círculo Comunidad: Escribe los nombres de las organizaciones, voluntarios, profesionales, asociaciones, etc. que pueden ayudar en los cuidados.

Círculo de Cuidados de: -----



Círculo Comunidad

Círculo Red Externa

Círculo Red Interna

Círculo Central

Déjese ayudar. Ya llegó el momento

Para Cuidar,
Es importante
Cuidarse



Para Ayudar,
Es importante
Dejarse Ayudar

Es importante dejarse ayudar.
Es tiempo de regalar a otras personas el privilegio de poder ayudarle.

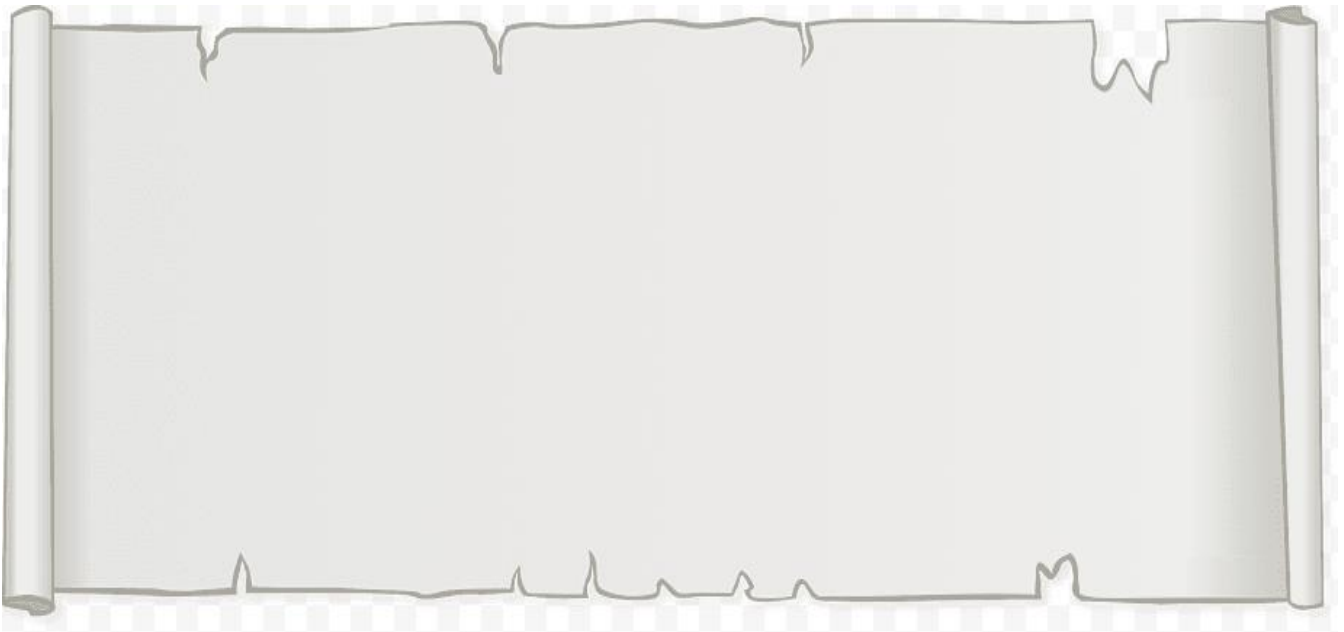
Siga estos consejos

Acepte la ayuda que le ofrezcan. Piense antes de decir que no. Si se lo están ofreciendo es porque quieren ayudarle. Déjese querer y disfrute de ello.

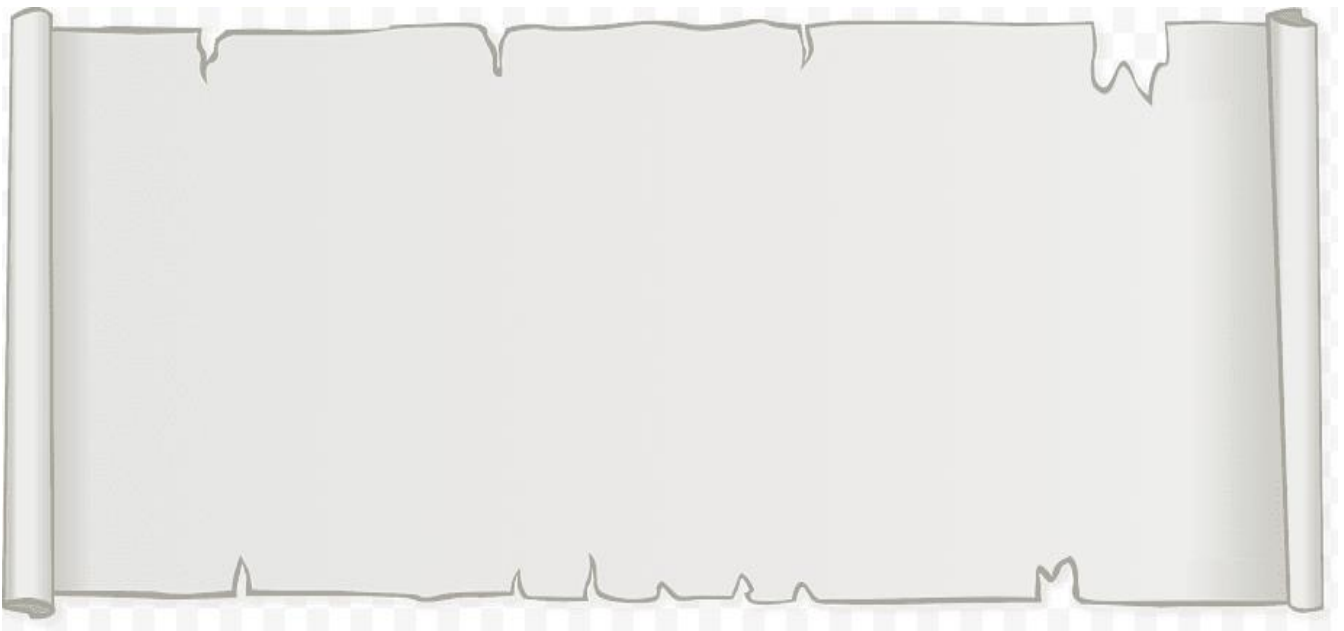
Pida a algún amigo o vecino ayuda para hacer la compra, sacar la basura, ir la farmacia o hacer algún recado. Se sorprenderá de todas las personas que están queriendo ayudar y no saben cómo.

Existen muchas organizaciones que disponen de redes de voluntariado para ofrecer acompañamiento o apoyo emocional telefónico, escucha, entretenimiento: como leer libros o poesías y otras muchas herramientas. Intente localizar a estas organizaciones en su ciudad, bien preguntando a sus profesionales de referencia del centro de salud o del hospital o a entidades que pueda identificar desde la web.

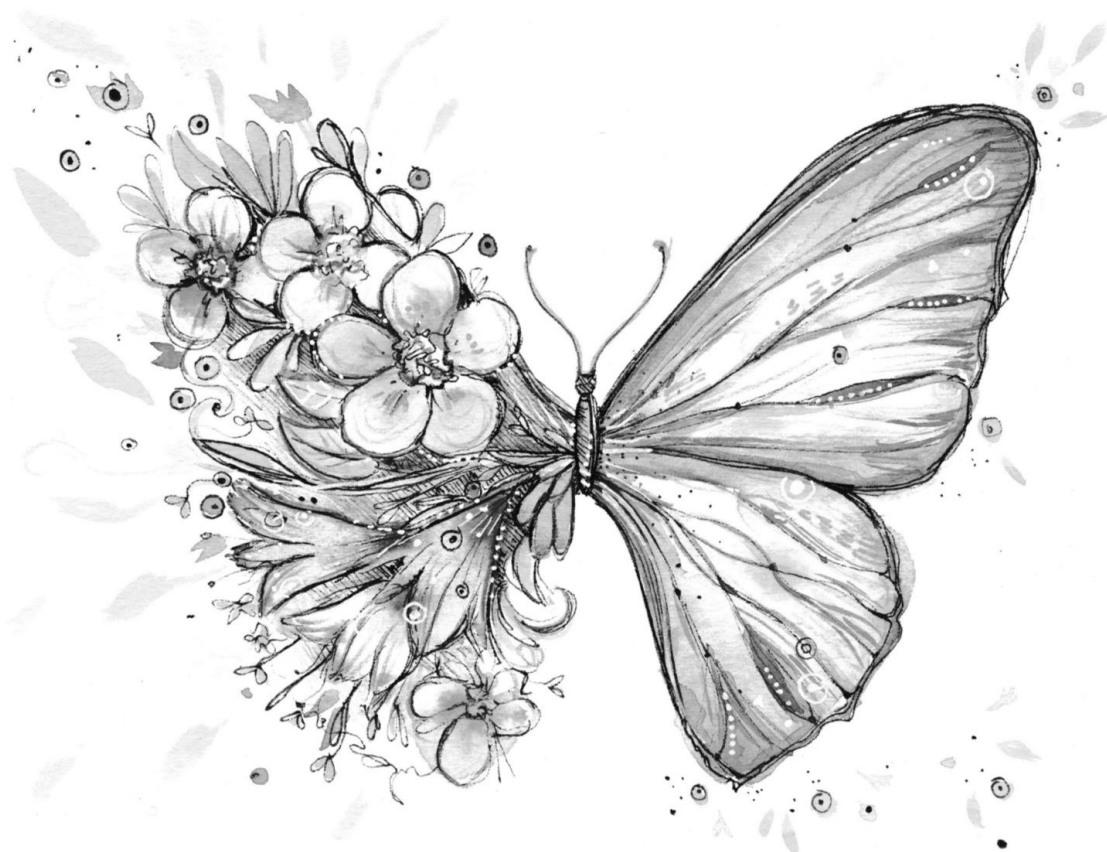
Cuando ayudo a otras personas me siento...



Cuando otras personas me ayudan me siento...



Un respiro. Un espacio para dibujar. Colorea estas ilustraciones de la manera más creativa que se te ocurra. Dibujar relaja y estimula la concentración, la creatividad y la imaginación. Este es tu tiempo de descanso.



El Tiempo de Cuidados



Reorganiza el tiempo de cuidado


Es fundamental que organices el trabajo de cuidar. Normalmente atender a una persona que precisa cuidados tiene muchas tareas que hay que realizar a lo largo del día.

Por ello:

- Haz una **lista de las tareas y tiempos** que empleas en ellas a lo largo del día.
- Clasifica las tareas por orden de prioridad y verifica aquellas que la persona a la que cuidas puede hacer por sí misma y anímala a hacerlas.
- Pon límites a la cantidad de ayuda que prestas. Puede ser que la persona en situación de dependencia esté demandando una atención desproporcionada.
- Fija en todas las tareas un tiempo de descanso y procura mantenerlo, para dedicártelo a ti.

Lista de tareas

Tiempos

1-----	
2-----	
3-----	
4-----	
5-----	
6-----	
7-----	
8-----	
9-----	
10-----	
11-----	
12-----	
13-----	
14-----	
15-----	
16-----	
17-----	
18-----	

Calendario de Cuidados

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana							
Almuerzo							
Tarde							
Cena							
Noche							

Notas

Cómo usar el Calendario de Cuidados

Si previamente has construido el Círculo de Cuidados habrás identificado un grupo de personas que también pueden ayudar en aquellas acciones que consideres o para las que estas personas se sientan capacitadas.

Se trata por tanto de distribuir el tiempo y asignar sus nombres a los días de la semana en los que estas personas puedan ofrecer sus tiempos de cuidados.

Físico

*La mirada compasiva es aquella que hace que el otro
adquiera su dignidad cuando es mirado.*

María Toscano

Con la VISTA
¿Qué observo en ti y que puedes ver en mí?



¿Qué observar?

En su lenguaje no verbal: ¿Tiene sueño? ¿Está mareado/a? ¿Necesita que le acompañen? ¿Está incómodo/a? ¿Necesita cambiar de postura? ¿Necesita moverse, dar un paseo, levantar las piernas, incorporarse?...

En su aspecto físico: ¿Tiene hambre? ¿Tiene sed? ¿Tiene sensación de boca seca? ¿Necesita ser aseado?...

En su actitud: ¿Parece enfadado? ¿Parece triste? ¿Está contento/a?...

¿Qué mostrar?

- Mi sonrisa
- Mi amabilidad
- Mi respeto
- Mi disponibilidad
- Mi empatía
- Mi compasión
- Mi ayuda
-
-
-
-
-

Con el OIDO

¿Qué escucho en ti y qué te puedo contar?

¿Qué escuchar?

Podemos simular su tono de voz: ¿Está cansado/a? ¿Tiene ganas de hablar? ¿Tiene ganas de desahogarse? ¿Está gritando? ¿Qué me pide? ¿Necesita estar acompañado?



¿Qué decir?

- Acompañar en silencio
- Atreverme a preguntar: ¿En qué te puedo ayudar?
- Contar historias
- Contar cuentos
- Cantar
- ¿Te he dicho cuánto te quiero?
- Agradecer
- Resaltar su legado: ¡Cuánto nos has enseñado!
- Escuchar activamente
- Regalos con sonidos: Caja de musicoterapia, instrumentos, sonidos de la naturaleza.
-
-
-
-
-

Con el GUSTO
¿A qué sabes y qué puedo darte a degustar?



¿A qué sabes?

Si besamos en la frente, en la mejilla y en la mano de estas personas.

Podemos pensar a qué le sabe la comida.

Si tiene la boca seca.

¿Qué te doy a degustar?

- Dar de comer en poquitas cantidades.
- Dar de beber con pajita o en pequeñas cantidades.
- Podemos pensar en comidas o bebidas que les gusten y que le ayuden a tener la boca fresca, que le abran el apetito, etc.
-
-
-

Con el OLFATO
¿Qué huelo en ti y qué puedes oler de mí?



¿Qué huelo en ti?

Si estamos en la habitación o cerca de esta persona, ¿qué podemos oler?

¿Qué puedo ofrecer?

- Perfumes. Mejor suaves.
- Bruma de almohada.
- Difusor de aromaterapia.
- El olor de la comida.
- _____
- _____
- _____
- _____

Un respiro



Haz ejercicio moderado regularmente. Esto te ayudará a mantenerte en forma y a liberar tensión acumulada.

- Pasea o realiza algún ejercicio, si es posible con la persona cuidada.
- Haz los recados andando en vez de en coche.
- Sube y baja las escaleras.
- Haz bicicleta estática en casa.

-
-
-
-
-

Muévete también desde casa

Puedes realizar ejercicios de estiramientos desde casa de una manera sencilla y rápida. Estos ejercicios ayudan en la relajación, flexibilización y fortalecimiento del cuerpo.

Los pasos a seguir son muy sencillos y puedes visualizar un ejemplo de estos ejercicios en cada uno de los **enlaces** o **en la imagen QR** que acompaña a cada uno de los ejercicios que te proponemos.

[Ejercicios de relajación y flexibilización](#)

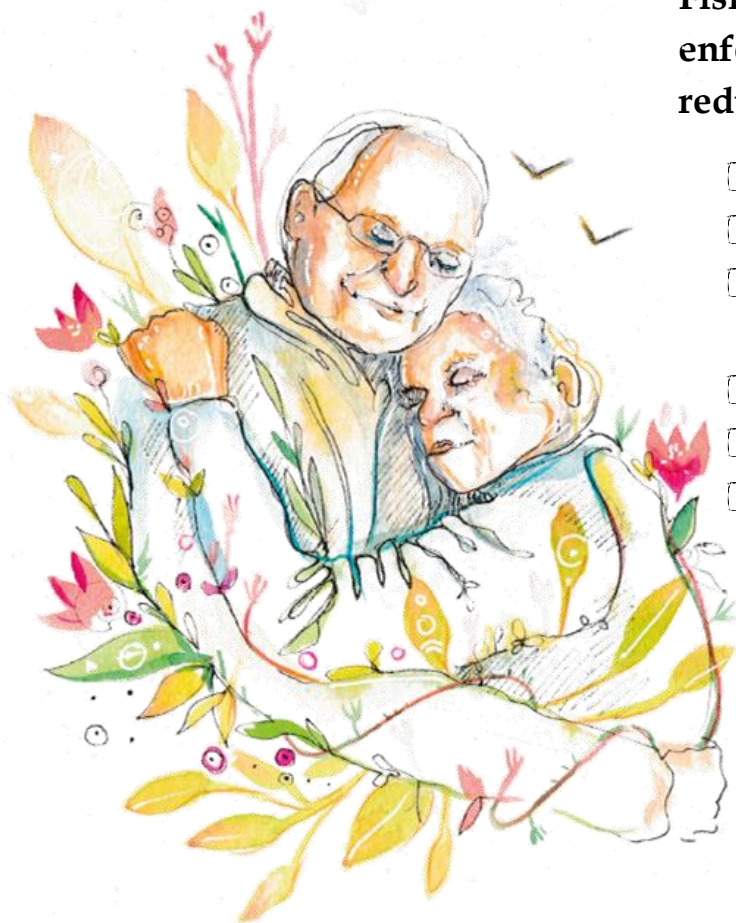


[Ejercicios de fortalecimiento](#)



Si deseas, también puedes consultar dentro de esta misma serie de videos, ejercicios de **Fisioterapia en los procesos de enfermedad avanzada o movilidad reducida.**

- [Transición silla ruedas a sillón](#)
- [Transición cama a silla ruedas](#)
- [Movilización pasiva brazos y piernas](#)
- [Movilización en cama](#)
- [Fortalecimiento activo en cama](#)
- [Ejercicios respiratorios](#)



Péinese o maquíllese o vista su ropa favorita, como si fuera a salir o recibir visitas. Si algún día no le apetece, está bien, pero intente que arreglarse se convierta en una rutina. El cuidado físico ayuda mucho al cuidado emocional.

Retome aquellos libros que tanto le gustaron, puede volverlos a leer o comenzar todos esos libros que llevan tiempo esperándole.

La lista de mis libros favoritos



A scroll-like form with two columns of checkboxes and horizontal lines for writing. The scroll is unrolled, showing a central gutter. Each column has 12 checkboxes, one at the start of each line. The lines are dashed and extend across the width of each column.

Escuche las canciones que más le gustan, cántelas. Hoy puede aprenderse las letras de sus nuevas canciones favoritas.

La lista de mis canciones favoritas



A scroll-like form with two columns of checkboxes and horizontal lines for writing. The scroll is unrolled, showing a central gutter. Each column has 12 checkboxes, one at the start of each line. The lines are dashed and extend across the width of each column.

Vuelva a ver álbumes de fotografías, recuerde momentos importantes y felices de su vida, y... no olvide sonreír.

Además ¡puede aprovechar para volver a leer la historia de su vida!

Estos ejercicios han sido recopilados de las siguientes fuentes y gracias a los consejos y las experiencias de profesionales y cuidadores.

- Recetas para el alma. Fundación New Health.
- Historias de Compasión. Fundación New Health.
- El lenguaje del cuidado. Universidad Emocional. Fundación New Health.
- Cuidado Emocional de la persona enferma. Fundación New Health.
- 10 consejos de Compasión. Fundación New Health.



**NEW HEALTH
FOUNDATION**

CALIDAD SOCIAL Y SANITARIA

En Colaboración con:

