

— **Pensamos** —  
en su *futuro*

# Aprendiendo a cuidarnos



*¡Bienvenido!*

Tu bienestar ayuda al bienestar de tus semejantes

[www.fitec.edu.co](http://www.fitec.edu.co)



El cuidado implica comunicación, confianza, compromiso y amor. Sin embargo, también puede ser un motivo de estrés.

Cuidar por mucho tiempo a un enfermo en casa, puede llegar a amenazar la salud física y mental del familiar que asume esa responsabilidad.

De ahí que el ideal es que todos colaboren y apoyen.

Se espera que todos los miembros de una familia puedan apoyar el cuidado de uno de sus integrantes, no obstante, a veces uno de ellos asume el papel y se convierte en el cuidador principal. En la mayoría de los casos, son las mujeres, madres, esposas e hijas, quienes cumplen el rol de ***Cuidadora Principal***.



El costo del cuidado prolongado de un paciente en casa, es bastante alto, en términos de salud mental y emocional. Algunas mujeres abandonan su trabajo, ahora, l@s cuidador@s a menudo se encuentra cansados y agobiados, en otros casos deprimidos y su salud física, igualmente, se va deteriorando, por otra parte, se alejan de los amigos, de las actividades de interés, y se van consumiendo con el paciente. De ahí que se hace necesario cuidar la propia salud.

***Eres el cuidador, mira:***



## Evite la soledad y el aislamiento:



## APRENDA A RECONOCER SUS SENTIMIENTOS

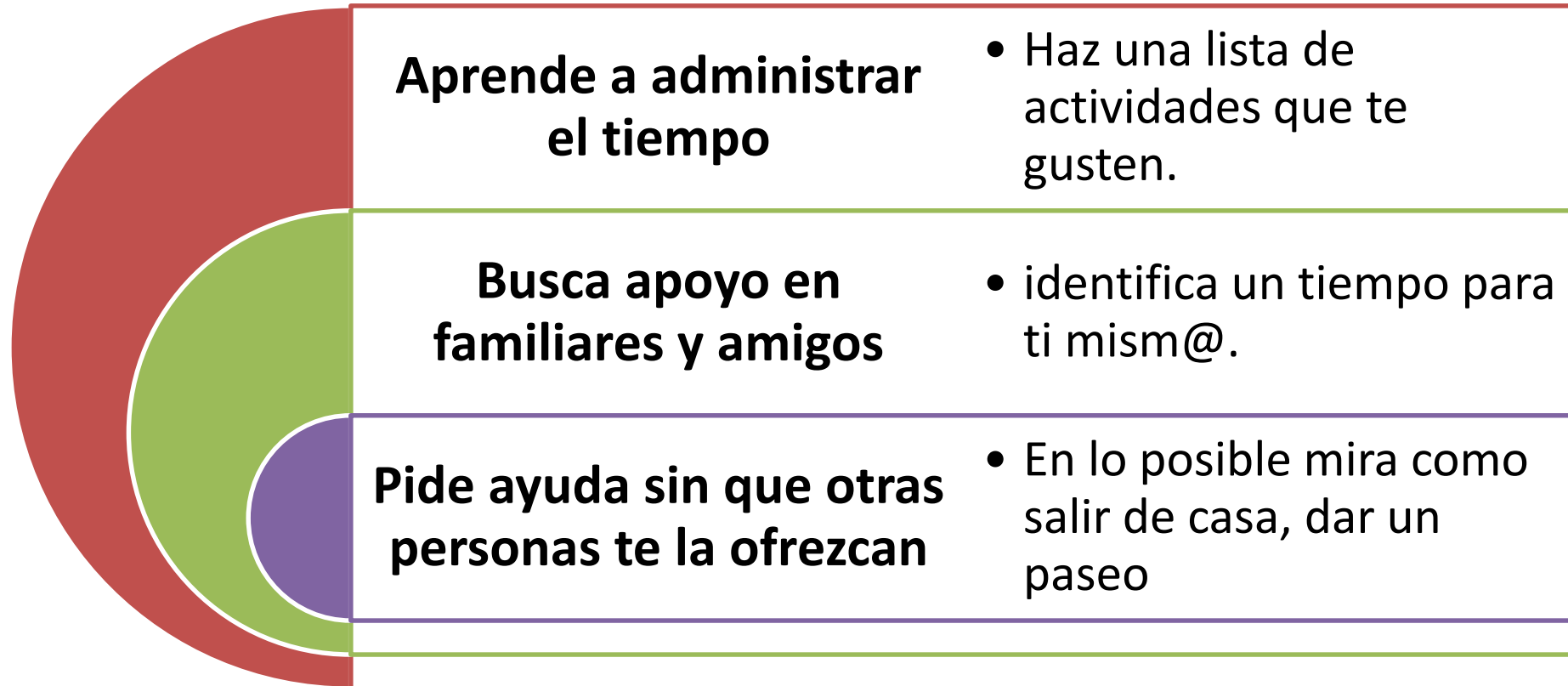
- Considere que puede equivocarse, no se angustie

Si se sientes triste, realiza actividades gratificantes y conversa con alguien que te escuche

Si se sientes agobiada, pon límites a las demandas excesivas y delega tareas en familiares o amigos



*Es importante aprende a administrar el tiempo para hacer altos en la actividad como cuidador@*



***Avanzar hacia una sociedad inclusiva, significa hacer un esfuerzo por más equidad dentro de las familias, entre hombres y mujeres, pero también por mejorar los servicios públicos, a través de las instituciones del Estado.***

EVIDENCIA: Si tuvieras un enfermo en casa ¿qué plan de trabajo organizarías para que todos fueran responsables de apoyo a “esa personal especial enferma”.

Recuerda la inclusión familiar es responsabilidad de todos.

Reconoce 15 horas,



# GRACIAS

Calle 58 # 32-16  
Bucaramanga / Santander

Tel: (7) 6431301

[www.fitec.edu.co](http://www.fitec.edu.co)