

“PROGRAMA ESCUELAS CON LAS FAMILIAS”

EJE TEMÁTICO 1:

LA FAMILIA: EL CENTRO DE LOS AFECTOS, LA COMUNICACIÓN, EL DESARROLLO MORAL Y EL RESPETO A LA MULTICULTURALIDAD.

TALLER N° 5: CUIDO DE PERSONAS CON NECESIDADES ESPECIALES

OBJETIVO: Promover el afecto y la solidaridad entre los integrantes de la familia

CONTENIDO:

- Protección y cuidado de integrantes de la familia con necesidades especiales y/o enfermos.
- Ante situaciones de duelo, enfermedad, alegrías, accidentes, como actuamos como familia y comunidad
- Contamos en la familia y comunidad con servicios de apoyo para atender estas situaciones.

ACTIVIDADES

- Bienvenida y presentación del tema a trabajar, su contenido y modalidades de desarrollo.
- Visualización del video “Historia de un letrero” de Alonso Alvarez Barreda.
- Reflexión en plenaria acerca de:
 - ¿Como actuamos cuando tenemos en la familia o comunidad un integrante con necesidades especiales?
 - ¿Como actuamos ante una situación de duelo, enfermedad, alegría, accidente, logro?
 - ¿Contamos en la familia y comunidad con servicios de apoyo para atender estas situaciones?
- Construir entre todos propuestas y actividades a desarrollar en nuestra familia y comunidad sobre el tema tratado.

RECURSOS

Papeles, marcadores, tirro, bolígrafos o lápices.

Cámara fotográfica, grabador. Video beam, computadora, video “Histora de un letrero” de Alonso Alvarez Barreda (Youtube)

HOJA INFORMATIVA QUE SE LLEVARÁ LA FAMILIA AL TERMINAR EL ENCUENTRO

CUIDANDO EN CASA. GUÍA PARA EL CUIDADO FAMILIAR

Enfrentarse al cuidado de personas dependientes no es una tarea fácil y requiere aprender a afrontar y a adaptarse a los cambios que acompañan a este proceso.

Esta guía es para quienes cuidamos de familiares u otras personas allegadas. Somos cuidadores y cuidadoras informales.

La guía es tanto para la persona cuidadora principal, la que más tiempo dedica al cuidado, como para la gente que la rodea; padres, cónyuges, hijos e hijas, hermanos y hermanas.

¿Qué implica cuidar?

- Cuidar es una experiencia muy satisfactoria. Esto es así cuando:
 - nuestra relación con la persona dependiente es buena,
 - hemos elegido libremente cuidar,
 - disponemos de los apoyos suficientes para hacerlo,
 - y contamos con recursos y estrategias para afrontar las situaciones del día a día.

Cuidar es una tarea digna de reconocimiento por parte de la sociedad y de nuestro entorno y así debemos sentirlo quienes la desempeñamos.

- Cuidar nos descubre cualidades que desconocíamos poseer y que nos ayudan a crecer como personas.
- A lo largo del proceso de cuidar vamos a experimentar distintas emociones dependiendo en parte de cómo haya sido la relación previa con la persona cuidada, la cantidad de responsabilidades que asumimos, nuestras otras actividades en el plano profesional, social y familiar, así como de las oportunidades que tengamos de disfrutar de tiempo libre.
- Por todo ello, es importante atender nuestras propias necesidades y prevenir así la aparición de problemas físicos y emocionales.

¿Cómo nos afecta el cuidado?

- Experimentaremos algunos cambios:
 - En las relaciones familiares. La tarea de cuidado suele generar cambios en los roles familiares (en el papel de madre, padre, hijos e hijas...) y, en algunas ocasiones, roces o conflictos en la familia. Para resolverlos podemos:
 - Realizar reuniones periódicas donde se comenten los cambios y novedades surgidas.
 - Escuchar con respeto las opiniones de los demás.
 - Dialogar.
 - En el trabajo. Algunas veces, no resulta fácil mantener un trabajo y al mismo tiempo realizar la tarea de cuidado.
 - En la situación económica.
 - En el tiempo libre.
 - Nuestra salud puede resentirse.
 - En el estado de ánimo.
 - Estar pendiente de las necesidades de la persona dependiente hace que dejemos nuestra vida en un segundo plano.
 - Esto genera malestar y una sobrecarga que requiere el análisis de la situación vital y de los cambios producidos en la vida como consecuencia del cuidado.

Recuerde: Usted necesita cuidar su salud física, emocional y social para que la experiencia de cuidado sea satisfactoria

¿Cuáles son mis señales de alarma?

1. Estado de ánimo: • Me siento triste. • Me irrito y enfado fácilmente. • Noto más nerviosismo. • No sé si actúo bien. • He dejado de lado mis aficiones. • No tengo ganas de ver a mis amistades. • Me siento solo ó sola.
2. Estado físico: • Siento que mi salud ha empeorado. • Noto más cansancio, pérdida de energía, fatiga. • Me duele más la cabeza. • Tengo palpitaciones, temblores. • Problemas respiratorios, mareos. • Problemas de sueño. • Tengo cambios en el apetito, en el peso, problemas digestivos.
3. Pensamientos: • Tengo problemas de memoria. • Tengo problemas de concentración. • Presto menos atención a las cosas. • Me estoy preocupando constantemente. • Creo que soy la única persona capaz de cuidar a mi familia. • Me siento culpable si hago otras cosas o salgo por ahí.
4. Comportamiento: • Tomo muchas bebidas con alcohol, cafeína, tabaco... • Tomo muchas pastillas

para dormir y más medicamentos que antes. • Me obsesiono con facilidad. • Doy demasiada importancia a cosas a las que antes no daba.

Nuestro bienestar depende de nuestra salud. El exceso de trabajo que supone cuidar puede deteriorarla.

- Las señales anteriores nos van avisando de que es necesario parar y dedicar un poco de atención a nosotros y nosotras mismas.

¿Por dónde empiezo?

Cambios en mi rutina diaria

- Dormir lo suficiente y descansar.
- Cuidar la alimentación.
- Hacer ejercicio con regularidad.
- Evitar el aislamiento y salir de casa. No podemos estar todo el día en casa con la única compañía de la persona dependiente a la que cuidamos. Es importante que todos los días salgamos de casa un rato y busquemos compañía. Tenemos gente a nuestro alrededor: la familia, las amistades, el vecindario, la comunidad... Mantener nuestro entorno social nos va a ayudar a estar mejor.
- Controlar el consumo de bebidas, tabaco y/o fármacos.
- Mantener aficiones e intereses. Además de mantener nuestras amistades, sería recomendable mantener también las aficiones y hobbies que teníamos antes de ser cuidadores y cuidadoras. Y si no teníamos, ahora es un buen momento para buscar alguno. Ello nos ayudará a mantenernos ocupados y ocupadas y a «desconectar».

¿Pongo límites al cuidado?

- Se comienza a poner límites cuando la persona que está siendo cuidada demanda más cuidados y atención de los necesarios.
- En ocasiones, es necesario poner límites cuando nos damos cuenta de que estamos asumiendo una carga que es posible compartir con otras personas
- Una buena manera de poner límites puede ser fomentar la autonomía de la persona dependiente.
- En ocasiones, la manera más eficaz de poner límites es decir «no» de una forma adecuada, de manera que no nos sintamos mal por hacerlo, ni se ofenda a la otra persona.

Algunos consejos para decir «no» adecuadamente.

1. Escuchar atentamente lo que nos piden: Dime, ¿en qué quieres que te ayude?
2. Contestar directamente y explicando el porqué: Eso lo puedes hacer tú solo. Lo siento pero no voy a ayudarte
3. Repetir si hace falta: Lo siento, espero que no te enfades, pero es que eso lo sabes hacer tú solo. ¡Inténtalo!
4. No derivar, ni dar evasivas: Yo no te voy a ayudar. Dile a mamá a ver si te ayuda ó no te oigo, no te entiendo.
5. Si sigue demandándonos ayuda, buscar alternativas o un compromiso: Vale, yo te ayudo a empezar, pero luego sigues tú solo, y la próxima vez lo harás sin ninguna ayuda.
6. Terminar siempre en positivo: Muy bien, me alegro de que lo intentes. Eres un campeón.

¿Pido ayuda?

- Cuidar a una persona dependiente no es tarea para una sola persona. Compartir las responsabilidades y tensiones asociadas al cuidado con otros familiares nos hace más satisfactoria esta experiencia. • Es necesario compartir las responsabilidades del cuidado, pudiendo así tener momentos de respiro y también períodos de descanso más prolongados o vacaciones. • No todas las formas de pedir ayuda son igualmente eficaces. Si pedimos ayuda de forma adecuada es más probable que consigamos más colaboración por parte de familiares y amistades.

Algunos consejos para pedir ayuda adecuadamente

- Solicitar la atención de la otra persona: ¿Puedo hablar contigo un momento?
- Hacer la petición de forma simple: Me gustaría que te quedaras con la abuela el sábado a la tarde.
- Expresión de sentimientos en positivo: Así podré salir a cenar con mis amigas, es que últimamente estoy un poco agobiada.
- Comprobar que la otra persona está de acuerdo: Si no puedes, dímelo. No me voy a enfadar.
- Ofrecer alternativas: Si no puedes el sábado a la tarde, ¿qué te parece el viernes a la noche?
- Terminar siempre en positivo: Gracias, me alivia poder contar contigo ó gracias de todas formas. ¿En los siguientes fines de semana tienes algún día libre? Pon tú el día.
- Si cuando pedimos ayuda o un favor esperamos que nos digan «sí», será más fácil que lo consigamos. Pero a la vez debemos reconocer el derecho de la otra persona a decirnos «no». Además, al pedir ayuda debemos hacerlo con claridad y sencillez, sin dar muchos rodeos. Si no se ha entendido, volver a repetirlo sin llegar a molestar.

Pedir ayuda no es un signo de debilidad: es una excelente forma de cuidar de nuestro familiar y de nosotros y nosotras mismas.

(Fundación BIZITZEN Fundazioa Sasikoa kalea, 26 - 48200 Durango (Bizkaia) *Cuidando en casa Guía para el cuidado familiar.*)

BIBLIOGRAFÍA

Barton, Len. "Discapacidad y sociedad".

Colectivo de autores. *La modalidad Educación Especial en el marco de las transformaciones. "Educación sin barreras"*. Documento impreso. Ministerio del Poder Popular para la Educación. Dirección General de Educación Especial. Octubre del 2011.

Ley para las personas con discapacidad. 2006.

Fundación BIZITZEN Fundazioa Sasikoa kalea, 26 - 48200 Durango (Bizkaia) *Cuidando en casa Guía para el cuidado familiar.* <http://www.euskadi.net/ejgvbiblioteca>