



LAS PERSONAS CUIDADORAS

TIENEN DERECHO...

... **A** cuidar de sí mismas, dedicando tiempo y haciendo actividades simplemente para ellas sin sentimientos de culpa, de miedo y sin autocrítica.

... **A** mantener facetas de su propia vida que no incluyan a la persona a la que cuidan, justo como lo harían si esa persona estuviera sana.

... **A** experimentar sentimientos negativos (tristeza, rabia o enfado) por ver enfermo o estar perdiendo a un ser querido.

... **A** resolver por sí mismas aquello que sean capaces y el derecho a preguntar y pedir ayuda a otras personas para resolver aquello que no comprendan, reconociendo los límites de su propia resistencia y fuerza.

... **A** buscar soluciones que se ajusten razonablemente a sus necesidades y a las de sus seres queridos.

... **A** ser tratados con respeto por aquellas personas a quienes solicitan consejo y ayuda.

... **A** cometer errores y ser disculpadas por ello.

... **A** ser reconocidas como miembros valiosos y fundamentales de su familia incluso cuando sus puntos de vista sean distintos.

... **A** quererse a sí mismas y admitir que hacen lo humanamente posible.

Zaintzea

Senide zaintzaileei laguntzeko udal zentroa
Centro municipal de apoyo a familiares cuidadores



... **A** recibir consideración, afecto, perdón y aceptación por lo que hacen por la persona querida a quien cuidan.

... **A** aprender, y a disponer del tiempo necesario para aprenderlo.

... **A** admitir y expresar sentimientos, tanto positivos como negativos.

... **A** decir "no" ante demandas excesivas, inapropiadas o poco realistas

... **A** seguir desarrollando su propia vida y disfrutando de ella.

... **A** liberarse de sentimientos y pensamientos negativos, destructivos e infundados, aprendiendo a manejarlos y controlarlos.

... **A** rechazar cualquier intento que haga la persona cuidada para manipularle haciéndoles sentir culpables o deprimidas.

... **A** estar orgullosas por la labor que desempeñan y aplaudir el coraje que tienen que reunir muchas veces para satisfacer las necesidades de la persona de la que cuidan.

... **A** esperar y demandar que así como se están haciendo nuevos esfuerzos en encontrar recursos para optimizar la atención a las personas discapacitadas física y mentalmente en nuestro país, se hagan los mismos esfuerzos para optimizar la ayuda y el soporte necesarios a los y las cuidadoras.

En definitiva, el derecho a ser una misma.

Zaintzea

Senide zaintzaileei laguntzeko udal zentroa
Centro municipal de apoyo a familiares cuidadores