

Cultivar el autocuidado

Guía para familiares de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo





Edita: Plena inclusión Cantabria.

Santander. 2023

Calle Ruiz de Alda 13 bajo.

Código postal 39009. Santander.

info@plenainclusioncantabria.org

www.plenainclusioncantabria.org



Programa de interés social financiado con cargo a la
asignación tributaria del IRPF



Índice

- 🕒 El significado de cuidar Pág. 4
- 🕒 El perfil de la persona cuidadora Pág. 5
- 🕒 Cuidar de uno mismo Pág. 6
- 🕒 La importancia del autocuidado Pág. 7
- 🕒 Tu punto de partida Pág. 8
- 🕒 Eres importante Pág. 10
- 🕒 Busca un ritual Pág. 11
- 🕒 Voz amable Pág. 12
- 🕒 Acompasar el ritmo Pág. 13
- 🕒 Movimiento consciente Pág. 14
- 🕒 Activar la curiosidad Pág. 16

- 🕒 Perdonar **Pág. 19**
- 🕒 Ser agradecido **Pág. 20**
- 🕒 Personas vitamina **Pág. 21**
- 🕒 Compromiso **Pág. 22**
- 🕒 No estás solo **Pág. 23**

El significado de cuidar

Según la Real Academia Española (RAE)

CUIDAR significa poner diligencia, atención y solicitud en algo.

Cuidar es un acto natural,
es atender a la persona para que esté bien.

Y si hablamos de cuidar de un ser querido (hijo, hermana, nieto...) entran en juego palabras como: dedicación, esmero, entrega de tiempo y de afecto hacia la persona cuidada.

El acto de cuidar nos permite descubrir habilidades (paciencia, entrega, fortaleza, resiliencia...) pero también conlleva un esfuerzo que en muchos casos implica cambios y renunciaciones en la forma de vida de la persona cuidadora.

Las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo necesitan apoyos para realizar actividades de la vida diaria y su nivel de autonomía determinará la intensidad de esos apoyos, que traduciremos en cuidados.

Los familiares de personas con discapacidad sois quienes principalmente os ocupáis del cuidado y para vosotros: madres, padres, hermanos, abuelas... es para quien está dedicada esta guía.

El perfil de la persona cuidadora

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE) el principal perfil de la persona cuidadora en España, es de una mujer que se encuentra entre los 45 y 64 años de edad que convive con la persona cuidada lo que suele implicar un parentesco familiar directo.

Una reciente encuesta realizada por Plena inclusión España sobre la conciliación de las familias de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo en la que participaron 1.887 personas señala que:

- **El 83% de las personas que cuidan son mujeres.**
- **El 70% comparte el cuidado con una sola persona,** generalmente su pareja (padre o madre de la persona con discapacidad)
- **El 12% no comparte el cuidado con nadie** es decir, hacen los cuidados solas.

Por tanto, las mujeres: madres, hermanas, abuelas... son las que principalmente se ocupan de la tarea del cuidado y es importante tenerlo en cuenta a la hora de pensar en sus necesidades y prioridades.

Cuidar de uno mismo

Cuidar de un familiar con discapacidad es un acto de amor, voluntad, paciencia, tolerancia, aceptación que requiere mucha atención y esfuerzo.

Además, sabemos que generalmente, el cuidado no será puntual sino que permanecerá a lo largo de la vida de la persona, cambiando y adaptándose a las necesidades y prioridades tanto de la persona con discapacidad como de los familiares que os ocupáis del cuidado.

Dedicados a la tarea de cuidar solemos olvidar de manera inconsciente, nuestro propio cuidado.

Y lo importante que es **cuidar de nosotros mismos para poder cuidar.**

El tiempo y la energía que dedicamos a cuidar debemos equilibrarlo con nuestro propio cuidado (**autocuidado**).

Cuidarse y reservar un tiempo para nosotros mismos es fundamental, pero cada uno debe definir qué significa el autocuidado para sí. Es decir, qué aspectos de su vida desea cuidar o priorizar.

La importancia del autocuidado

Apoyar al familiar con discapacidad conlleva diferentes tareas: cuidados personales, organización de rutinas de la vida cotidiana, apoyo en todo tipo de actividades, desarrollo de gestiones, etc.

Lo que puede conllevar tener que afrontar situaciones cambiantes a lo largo del tiempo, muchas imprevistas y otras problemáticas.

Todo esto hace, en muchas ocasiones, que las personas que cuidáis, dejéis de prestar atención a vuestras propias necesidades de autocuidado, lo que acaba generando inevitablemente, problemas físicos, sentimientos negativos, etc.

Por eso es importante conocer desde dónde partís. Para ello, tómate unos minutos para pensar (sin juzgarte) sobre lo que haces para cuidar de ti, a partir de los diferentes ámbitos del autocuidado:

1. Salud física.
2. Bienestar emocional.
3. Relaciones sociales.
4. Cuidado mental.
5. Cuidado espiritual.

Tu punto de partida

Tómate unos minutos para reflexionar sobre cada una de las siguientes preguntas.

Si puedes tomar notas, mejor.

A veces es más fácil escribir lo que pensamos o sentimos que expresarlo en voz alta.

Salud física

- ¿Haces ejercicio?
- ¿Comes de forma saludable?
- ¿Descansas lo que necesitas?
- ¿Duermes bien?
- ¿Cuidas tu aspecto físico?
- ¿Cómo es tu salud en general?



Bienestar emocional

- ¿Reconoces cómo te sientes?
- ¿Puedes poner nombre a tus emociones?
- ¿Te permites sentir tus emociones?
- ¿Qué cosas haces para sentirte bien?
- ¿Cuál fue la última cosa que hiciste para sentirte bien?

Relaciones sociales

- ¿Cuentas con personas que puedan apoyarte si lo necesitas?
- ¿Cuentas con personas con las que disfrutas de momentos de ocio?
- ¿Dedicas tiempo a cuidar de tus relaciones?
- ¿Cuándo fue la última vez que quedaste con una persona importante para ti?

Cuidado mental

- ¿Te cuesta desconectar o encontrar momentos de paz o silencio?
- ¿Sientes que tu mente está ocupada la mayor parte del tiempo?
- ¿Haces alguna actividad que estimule tu mente?

Cuidado espiritual

- ¿Tienes claros tus valores y creencias?
- ¿Qué cosas sueles hacer para fortalecerlos?

Eres importante

Después de reflexionar sobre ti en relación con los diferentes ámbitos del autocuidado, ¿puedes auto reconocerte? ¿conoces el punto desde el que partes? Date la importancia que mereces porque **eres importante**.

Creemos pensando que los demás son más importantes que nosotros mismos. Y cuando aparece una condición como la discapacidad de un ser querido, este pensamiento se refuerza poniendo todo de tu parte en que esté bien, olvidándote de ti, la mayor parte del tiempo.

Por eso, es esencial reflexionar sobre lo importantes que somos y darnos la importancia y el reconocimiento que merecemos.

¡Vamos a por ello!



Busca un ritual

Comenzar a **poner el foco en nosotros mismos** para **vernos, atendernos y cuidarnos**, es básico para poder cuidar a las personas que queremos.

Para hacerlo, de manera consciente y constante puedes probar varias cosas:

- **Escribirte una carta** en la que te describas, valores y comprometas en hacer algo cada día, un pequeño gesto que te haga sentir bien.
- También puedes **mirarte al espejo** durante unos minutos, reconóctete y comprométete a cuidar de ti desde hoy.
- Puedes **escribir una nota** con un mensaje importante para ti, con una frase motivadora o simplemente con una palabra que te anime a cuidar de ti y te recuerde lo importante que es hacerlo cada día.

Crea tu propio **ritual**, tu forma propia de hacerlo, que no sea algo difícil de mantener, que puedas hacer cada día, que lo recuerdes.



Voz amable

Todas las personas tenemos una voz interna que nos habla, especialmente cuando dudamos o nos equivocamos. Esa voz tiene una utilidad, por tanto, no se trata de que la anulemos, sino de que la escuchemos detenidamente para que seamos conscientes de cómo nos hablamos.

Cuando te equivoques, dudes o te avergüences de algo, escúchate con atención y toma nota.

- ¿Cómo te hablas?
- ¿Qué te dices?
- ¿Qué palabras utilizas?

Ahora, piensa en:

- ¿Cómo hablas a las personas que quieres?
- ¿Cómo hablas a la persona a la que cuidas?
- ¿Qué les dices cuando se equivocan?
- ¿Qué tono de voz utilizas?

Finalmente, ¿qué palabras te gustaría escuchar de ti misma/o? Toma nota y tenlas muy presentes para arroparte cuando lo necesites porque **fortalecer nuestra voz amable nos equilibra.**

Acompasar el ritmo

Las tareas del día a día nos absorben,
el ritmo diario puede ser tan abrumador
que terminamos por aceptar que nuestra vida es una carrera,
e ir con prisa, se convierte en nuestro estado natural.

Restamos importancia a parar,
tomarnos tiempo para equilibrar y recobrar fuerzas
empujándonos a una situación difícil de mantener.

Como propuesta, intenta hacer varias cosas habituales:
desayunar, comer, vestirte, peinarte, ducharte, ...
lentamente, como si fuese la primera vez que lo haces
dedicando tiempo a cada paso.

Hacer esto te ayudará a darte cuenta de cuál es tu ritmo habitual,
y cómo te sientes cuando el ritmo baja.

Piensa, y pon atención a ¿qué es lo que ocurre?,
¿cómo te sientes?, ¿qué efectos tiene sobre ti? ...

Acompasar el ritmo,
puede ayudarte a encontrar un equilibrio
entre el ritmo que llevas
y el que te sienta bien.



Movimiento consciente

Dentro de tus posibilidades,
intenta encontrar algún momento del día,
o al menos un día a la semana,
para moverte de forma consciente.

La mayor parte de nuestro tiempo diario
está dedicado al frenesí de los tiempos,
a enlazar una actividad con otra sin parar.

Cuando dedicamos tiempo a **movernos de forma consciente**,
debemos dejarnos llevar por las sensaciones físicas
que nos aporta el movimiento.

Puedes salir a **caminar, correr o nadar...**
pero sin música, podcast, hablar por teléfono
o revisar mensajes o correos pendientes,
solo presta atención a tu cuerpo,
a lo que el entorno aporta a tus sentidos
y a cómo se mueve tu cuerpo.

También puedes hacer **estiramientos** sencillos:

1. Estira el *cuello*, acercando lentamente la barbilla al pecho
y girando la cabeza de lado a lado.
Mantén cada posición unos 15 segundos.

2. Para estirar los *hombros y brazos*, con una toalla en una mano sobre la cabeza, déjala caer por detrás de la cabeza y la espalda. Coge el extremo que cuelga con la otra mano y tira hacia abajo hasta que sientas un estiramiento.

3. Para estirar el *pecho*, extiende ambos brazos hacia los lados con las palmas hacia delante. Estira las manos hacia atrás hasta que sientas un estiramiento en el pecho y la parte delantera de los brazos.



Activar la curiosidad

Cada día, a nuestro alrededor, hay pequeños objetos, estímulos, que nos rodean pero pasan desapercibidos.

Abre tus sentidos y encuentra algo que te llame la atención o te guste:

la sensación del sol en tu cara, el olor de tu hijo o hija, una planta o flor que tengas en casa o encuentres en la calle....

Cuando lo encuentres, para.

- ¿Qué ves?
- ¿Cómo huele?
- ¿Qué te transmite?
- ¿Cómo te hace sentir?

Esta "parada curiosa" hará que rompamos el ritmo frenético del día a día y nos enseña a disfrutar las pequeñas cosas de la vida.

Haz caso a tus sentidos, ellos te guiarán hacia....

- Un olor: de tu hijo o hija, un perfume, el suavizante que utilizas para la ropa, el café del desayuno, ...
- Un tacto: el pelo de un ser querido o el tuyo propio, la chaqueta de punto que llevas puesta, la sensación del agua corriendo por tu piel ...

- Un sonido: el viento, tu respiración, el cantar de los pájaros, la ausencia de sonido (silencio),
- Un gusto: el café de la mañana, el chocolate de la tarde, una fruta fresca, un pellizco de pan...
- La belleza: una fotografía familiar, un cuadro, una puesta de sol, el crepitar del fuego de la chimenea,

Hacer esto activa nuestra curiosidad y probablemente descubras algo a lo que nunca hayas prestado mucha atención, pero que tiene un gran poder de disfrute.

Como siempre, puedes escribir los sentimientos que afloran en cada uno de tus descubrimientos, e incluso te animo a que lo dibujes.



Perdonar

Cuando alguien hace algo que nos ofende o defrauda con el tiempo y la distancia, nos resulta más fácil comprender a la otra persona, poner las cosas en perspectiva, relativizarlas y perdonar lo que nos ofendió.

Pero cuando nosotros mismos nos equivocamos, nos cuesta mucho perdonarnos y solemos arrastrarlo y sacarlo a relucir sobre todo, cuando nos equivocamos de nuevo.

Todas las personas nos equivocamos y tomamos decisiones erróneas de las que luego podemos arrepentirnos.

Pero no debemos olvidar que cuando tomamos una decisión, aunque fuese equivocada, lo hicimos con un motivo, y con la mejor intencionalidad.

Perdonarnos, vernos de forma amable y soltar el lastre de las equivocaciones **nos ayudará a continuar el camino, desde la experiencia.**

Ser agradecido

Solemos pasar más tiempo reconociendo nuestros defectos que alabando y descubriendo nuestras cualidades, habilidades y fortalezas.

Reconocer nuestras cualidades puede resultarnos incómodo porque no estamos acostumbrados.

Pero es necesario **equilibrar la forma en la que nos vemos**.

Para ello, puedes hacer una lista con tus cualidades y fortalezas. Piensa en qué cualidades te han ayudado a llegar hasta aquí, a superar las adversidades de la vida.

También puedes mirarte en el espejo y alabar todo lo bueno que hay en ti, que seguro es mucho.



Personas vitamina

Hay personas a nuestro alrededor que aportan mucho a nuestro bienestar y felicidad, **personas vitamina**, que nos nutren y acompañan.

Pero para que continúen acompañándonos, debemos cuidarlas y dedicarles tiempo y esfuerzo.

Poder contar con una buena red de apoyos es algo esencial y también forma parte del autocuidado.

Coge una hoja y bolis o lapiceros de colores. Dibuja a tu red de apoyo incluyendo el nombre de cada persona que te aporta, pueden ser 3 o 5 personas, con eso es suficiente.

También puedes escribir tu compromiso con cada una de esas personas: enviar un mensaje, llamar por teléfono, quedar para tomar un café o pasar un rato juntas.

La cuestión es que seas **consciente de tu red de apoyo**, de cada una de las personas que la forman y que les dediques el tiempo y la atención que se merecen.

Compromiso

Imagina que mañana es el primer día de tu nueva vida.
Una vida en la que cuidarás más de ti.

Repasa cada una de las propuestas
e intenta comprometerte con cosas concretas
relacionadas con lo visto hasta ahora:

- Priorízate y no dejarte para luego.
- Sé más amable contigo mismo/a.
- Acompasa tu ritmo.
- Muévete de forma consciente.
- Activa tu curiosidad y saborea la experiencia.
- Perdona y sé agradecido/a.
- Encuentra a tus personas vitamina.
- Crea compromisos.

No tienes por qué trabajar todo a la vez,
escoge algo, márcate un objetivo,
piensa cómo puedes lograrlo
y no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy.
CUÍDATE.

No estás solo

En ocasiones, para poder cuidarnos, reponer fuerzas, descansar, desconectar... necesitamos apoyo extra.

Para ello, es importante **conocer los servicios que ofrece la comunidad**. En cada comunidad autónoma encontrarás una federación Plena inclusión con la que contar.

En Plena inclusión Cantabria llevamos más de 20 años, acompañando a las familias de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo, ofreciendo diversos servicios que pueden ser de utilidad:

1. Servicio de información, orientación y asesoramiento.
2. Apoyo psicológico.
3. Servicio de apoyo a la conciliación.
4. Actividades de encuentro con otros familiares.
5. Formación.

Para más información sobre los servicios y apoyos que ofrecemos puedes llamar al 689 212 048 enviar un correo electrónico al rcastano@plenainclusioncantabria.org o visitar nuestra página web www.plenainclusioncantabria.org

