

# BOLETÍN INFORMATIVO PARA SOCIOS Y AMIGOS DE IGUALA3

Número n.º 122, 12 de mayo de 2023

ASOCIACIÓN DE DAÑO  
CEREBRAL IGUALA3

Dirección postal:  
Paseo Río Guadiela, 25  
45007 - Toledo

Teléfonos:  
Administración  
Carmen, 825 852 238

Neuropsicología,  
Daniel, 613 046 007

Psicología,  
Raquel, 683 500 252

Trabajo Social,  
David, 644 367 921

Terapia Ocupacional,  
Ana, 626 875 135

Fisioterapia,  
Mai, 613 002 082  
Ana, 699 764 450  
Nieves, 624 825 019

Logopedia,  
Sonia, 623 030 726

Correo electrónico y  
Web:  
[iguala3@iguala3.org](mailto:iguala3@iguala3.org)  
[www.iguala3.org](http://www.iguala3.org)

## CUIDARSE PARA CUIDAR GESTIONANDO EL SENTIMIENTO DE CULPA

Seguramente estés hasta cansada/o de escuchar esta típica frase de “cuidarse para cuidar”. Se ha escrito mucho sobre ello. Realmente es necesario, cuando tienes a un familiar dependiente en alguna medida, tener esta premisa. Tanto para la persona con enfermedad o dependencia, como para ti.

Según el “Manual de habilidades para cuidadores familiares de personas mayores dependientes” de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología, tenemos que estar alerta de las **señales de sobrecarga**;

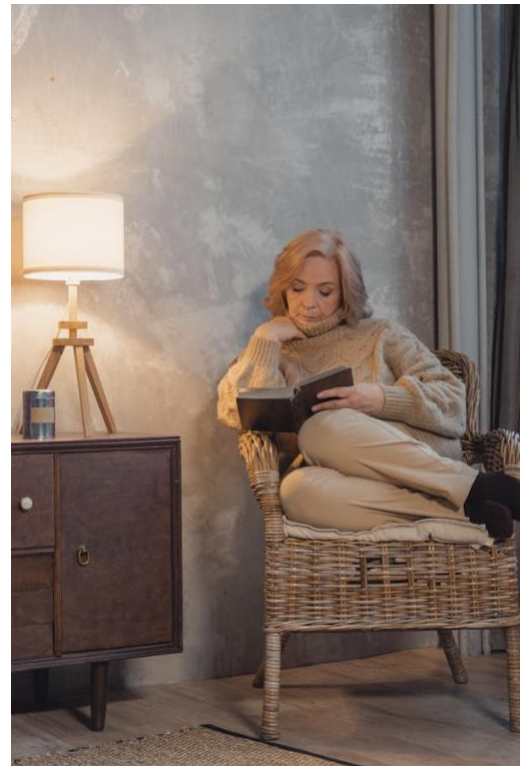
1. Señales **físicas**: cansancio, falta de apetito, alteraciones del sueño, dolores musculares, palpitaciones. Abandono de su aspecto físico.
2. Señales **psíquicas/ emocionales**: Tristeza, sentimientos de culpa. Disminución de la autoestima. Cambios de humor, irritabilidad. Dificultad para concentrarse. Pérdida de memoria.
3. Señales **sociales**: Ruptura de las relaciones con familiares y amigos. Desinterés por actividades que anteriormente realizaba. Soledad y sentimiento de aislamiento.

En este mismo manual nos señalan qué podemos hacer para mejorar nuestro autocuidado:

- Atienda a su propia salud y bienestar.
- Evite el aislamiento y la pérdida de contacto con su entorno familiar y social.
- **Pida ayuda a las personas de su entorno sin esperar a que se la ofrezcan.**
- Comparta y delegue tareas y responsabilidades.
- Exprese sus sentimientos abiertamente.
- Valore y reconozca el esfuerzo que está realizando.
- Establezca límites ante la demanda de cuidados de la persona.
- Utilice los recursos profesionales y sociales disponibles.
- Procure que no se produzca un desequilibrio entre la necesidad de cuidados y los recursos y ayudas que tenga.

Cuidarse para cuidar no puede convertirse en una carga más. Algunos cuidadores así lo sienten, cuando piensan que *no se están cuidando como deberían*, o no sienten la necesidad de cuidarse tal y como otros familiares le señalan. Además del desgaste por cuidar, se suma el sentimiento de culpa. Culpa por no cuidarse, culpa al cuidarse y sentir que descuida a su familiar. Culpa porque no siguen los consejos de autocuidado o culpa por seguirlos.

Cada persona debe encontrar cómo puede sobrellevar el cuidado sin sentirse sobrecargada por ello, ni culpable al disponer de sus momentos de respiro. Encontrar el equilibrio es algo muy personal. Cada uno/a tiene que identificar los pequeños momentos del día que le ayudan a coger energía o descansar. Entre ellos se pueden encontrar: leer un rato, ver algo en la televisión que nos guste, dormir una siesta, hablar por teléfono con algún amigo/a, desayunar o comer solo/a... estos pequeños momentos ayudarán al cuidador/a ya que significan permitirse respiros. De igual manera, cada cuidador/a decide de qué manera cuidarse, y valorar qué actividades de cuidado le producen mayor bienestar, o le generan más angustia por el hecho de realizarlas. Lidar con los sentimientos de culpa asociados no siempre es fácil, aunque en otro boletín podemos hablar más detenidamente sobre ello, podemos señalar que es necesario reconocer el grado de responsabilidad en el hecho. En muchas ocasiones la culpa aparece cuando sentimos que hacemos actividades que nuestro familiar no puede hacer, o que nos estamos divirtiendo cuando sabemos que nuestro familiar no lo está haciendo. Poder concretar que no tenemos responsabilidad en el malestar o en la limitación de nuestro familiar, nos ayudará a reducir ese sentimiento de culpa.



Cuidarse para cuidar es totalmente necesario, encontrar la forma de hacerlo aún más. Permitirse hablar sobre ello hará que puedan emerger las formas de autocuidado con las que cada persona está satisfecha. Los programas de Iguala3 incluyen cuidado a cuidadoras, ya que no hay personas con Daño Cerebral sino familias con Daño Cerebral.

Cuidarse para cuidar es totalmente necesario, encontrar la forma de hacerlo aún más. Permitirse hablar sobre ello hará que puedan emerger las formas de autocuidado con las que cada persona está satisfecha. Los programas de Iguala3 incluyen cuidado a cuidadoras, ya que no hay personas con Daño Cerebral sino familias con Daño Cerebral.

## SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES

Puedes acceder a todos los vídeos y fichas en este enlace: [TERAPIA EN CASA CON IGUALA3](#)



INSTAGRAM



FACEBOOK



TWITTER



YOUTUBE



Este boletín se ha enviado a 497 direcciones. La Asociación de Familiares, Amigos y Personas con Daño Cerebral de Castilla La Mancha, IGUALA3, te lo ha enviado porque has facilitado tus datos de contacto, pero si no quieres recibir los siguientes boletines, simplemente escríbenos a [iguala3@iguala3.org](mailto:iguala3@iguala3.org) comunicando tu decisión. Gracias



Castilla-La Mancha