

BOLETÍN INFORMATIVO PARA SOCIOS Y AMIGOS DE IGUALA3

Número n.º 123, 26 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
www.iguala3.org**

CONTRIBUIR A LA RECUPERACIÓN DE NUESTRO FAMILIAR

En este boletín queremos reflexionar sobre cómo podemos contribuir a la recuperación de nuestro familiar tras haber sufrido un ictus, traumatismo o tumor, conllevando Daño Cerebral Adquirido. La forma en la que el entorno más cercano (familiares, personal del hospital, amigos...) nos relacionamos con él, va a influir de forma directa en su proceso de recuperación.

Es desolador saber que no podemos controlar las enfermedades o sus secuelas, y que debemos aceptar los procesos que nos toquen vivir a nosotros mismos o a nuestros familiares. No tener el control de las situaciones asusta, por ello participar de forma activa en el proceso de recuperación no solo le ayudará a nuestro familiar sino también a nosotros mismos. Nos hará sentir mejor, sentirnos útiles. Colaborando en la estimulación recuperaremos una parte del control de la situación, y esto disminuirá la sensación de angustia y malestar. Podemos hacer más de lo que inicialmente creemos por nuestro familiar.

Uno de los primeros aspectos en los que nos debemos centrar es en crear poco a poco una comunicación con nuestro familiar. Un diálogo cognitivo y emocional. Al principio puede ser un código muy simple de comunicación. Será un canal directo para trabajar con nuestro familiar, llevándolo a cabo desde el primer día para tratar de interpretar correctamente sus respuestas para evitar dudas y ambigüedades. El objetivo va a ser favorecer siempre la intención comunicativa de nuestro familiar, sea cual sea, premiando metódicamente cada respuesta y siempre de la misma forma.

A medida que nuestro familiar vaya preguntando, es bueno darle información sobre sí mismo, sobre lo que le ha sucedido y los tratamientos que está siguiendo.

Hay que prestar a las "señales" que nuestro familiar puede hacernos, y que va a depender mucho del grado de afectación que presente. La confirmación o refuerzo positivo es la indicación que usamos para transmitir que ha realizado correctamente alguna acción. Podemos usar

refuerzos verbales (“lo estás haciendo muy bien”, “estás avanzando mucho”, “cada vez te entiendo mejor”) o refuerzos de tipo afectivo (darle una caricia o un beso).

Una de las formas que más van a contribuir a su recuperación, es mantener rutinas en horarios y en procesos para ayudarle en sus nuevos aprendizajes. Las rutinas nos aportan seguridad ya que nos ofrecen predictibilidad, ayudarle a saber qué va a pasar cada día hará que se sienta más tranquilo, más seguro, y con un mayor control de la situación. Hay personas que utilizan un planning diario donde pueden consultar las actividades que va a realizar. Tener un calendario a la vista, así como un reloj, también le ayudará a mantenerse más orientado. En las rutinas de casa y de las actividades de la vida diaria no conviene hacer todo por nuestro familiar, la sobreprotección no le va a beneficiar en absoluto en su recuperación. Podemos tratar de identificar qué tareas sí puede hacer por sí mismo o con la menor ayuda posible, y en qué tareas sí precisa una ayuda significativa. Los profesionales de Terapia Ocupacional, nos pueden ayudar a identificarlo correctamente. Debemos encontrar un equilibrio al plantear las tareas, ni muy difíciles que no pueda realizarlas, ni muy sencillas que no favorecen su estimulación. Otra clave va a ser adaptar nuestro ritmo al de nuestro familiar. Recordando que estamos en un proceso de recuperación y debemos entender en qué consiste y qué margen de mejora tiene. Los cambios no son solo a nivel personal, también debemos revisar nuestro domicilio y favorecer un entorno más seguro y accesible (retirando alfombras, muebles innecesarios que obstaculicen el paso, colocando barandillas en escaleras y pasillos, mantener el mismo orden siempre, que pueda encontrar cada objeto en el mismo lugar, valorar hacer adaptaciones que permitan mayor accesibilidad).



Finalizamos con esta frase que resume perfectamente lo que queremos transmitir “El objetivo es INTEGRAR LOS CUIDADOS EN LA PROPIA VIDA y no que la propia vida se convierta en proporcionar cuidados”.

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 520 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 comunicando tu decisión. Gracias



Castilla-La Mancha