NATIONAL MARROW DONOR PROGRAM®

Cómo cuidarse usted, el cuidador

El cuidado de un niño sometido a un trasplante necesita mucha energía. Posiblemente sienta que tiene que ocuparse de todo: del paciente y de su familia. Dese permiso para cuidarse a "usted", para tener más energía más adelante.

Algunas ideas para relajarse y recargarse

- Búsquese un compañero. Si le gusta conversar, pregúntele si pueden comer juntos o salir a caminar.
- Tómese algo de tiempo para usted mismo. Dedique un rato cada día (y recuérdese que esto está MUY BIEN) para salir a caminar, ir a tomar una taza de café, leer un libro, jugar o cualquier cosa que le ayude a relajarse.
- Pida a un amigo que lo escuche. Es agradable tener a quien llamar y poder decirle cómo se siente de verdad.

No todo es importante, aprenda a no dar importancia a algunas cosas

- Probablemente se ocupe de muchas cosas, pero no puede hacerlo todo. Trate de darse cuenta de qué cosas valen la pena y qué no, al menos por hoy.
- Empiece por hacer una lista de las cosas más importantes que tiene que hacer. ¿Qué tiene que hacer para cuidar de su hijo y sus hermanos o familiares? No olvide incluirse a usted en la lista.
- Haga una segunda lista de las cosas que son importantes, pero que hay que hacer (tareas domésticas, proyectos, actividades voluntarias, compromisos sociales, etc.). Luego decida qué puede posponer, delegar o ignorar.
- Lo más importante: dese permiso para reservar su energía para las cosas que realmente son importantes para usted.

"Si se cuida muy bien a sí mismo, podrá cuidar muy bien a su hijo".

—Sue, asistente social

¿Poca ayuda? ¿Demasiada ayuda?

- Algunos cuidadores encuentran que no piden suficiente ayuda, a otros en cambio los atosigan con demasiados ofrecimientos de ayuda. Sea como sea, busque la manera más sencilla de delegar tareas a amigos y familiares.
- Cuando alguien le pregunte cómo puede ayudarle, dele algo específico para hacer.
- Haga una lista y téngala a mano. Organice las tareas en categorías, como: ayudar en el hospital, en la casa, con las compras, las comidas, el transporte, etc.
- Si se siente abrumado por demasiados ofrecimientos de ayuda, entonces pida a otra persona que se encargue de coordinar la ayuda. Puede dirigir los ofrecimientos a esta persona, en vez de ocuparse usted de todo.
- Póngase en contacto con organizaciones de servicio como iglesias o grupos comunitarios para pedir ayuda.
- Vea la herramienta en línea para organizar la ayuda en, www.lotsahelpinghands.com.

Encuentre apoyo

- Pida a un amigo o familiar que le brinde apoyo. Debe ser alguien que pueda estar al tanto de sus necesidades y obtener la ayuda que usted necesite.
- Pregunte en el centro de trasplantes sobre recursos para los cuidadores de pacientes trasplantados, como grupos de apoyo o servicios de orientación psicológica.
- Únase a un grupo de apoyo por Internet.
- Trabaje con un especialista en niños u otro profesional capacitado para ver qué dificultades podrían estar atravesando sus hijos.

©2010 National Marrow Donor Program
12786; OCT 2010; SPANISH