



CONSERVACIÓN DEL PROYECTO DE VIDA EN EL ÁMBITO DEL CUIDADO

LA IMPOSICIÓN DE UNA PARTE DESPROPORCIONADA EN LA RESPONSABILIDAD DE LOS CUIDADOS INFORMALES, PROVOCA UN IMPACTO NEGATIVO EN LA AUTONOMÍA DE LA PERSONA CUIDADORA Y EJERCICIO DE SUS PROPIOS DERECHOS.

EL CUIDADO ES PARTE DE LA VIDA. NO HAY VIDA SIN CUIDADOS.

TESTIMONIO CUIDADORA PARTICIPANTE EN “LA VOZ DE LAS MUJERES”

CONSERVACIÓN DEL PROYECTO DE VIDA EN EL ÁMBITO DEL CUIDADO

HOJA DE RECOMENDACIONES | NOVIEMBRE 2024
CUIDADORAS NO PROFESIONALES



Los cuidados informales pueden provocar deterioro en la salud física y emocional de las personas cuidadoras. En muchos casos se produce un aislamiento de la vida social y falta de participación en el entorno. Por lo tanto, las personas cuidadoras, en su mayoría mujeres, sufren una carga adicional que afecta su bienestar personal, social y laboral.

Las siguientes recomendaciones promueven la intervención en el ámbito de la comunidad, de la familia y de la propia cuidadora.



FOMENTO DE REDES DE APOYO DE CUIDADORAS

Redes de contacto entre las propias cuidadoras, así como entre el resto de actores que se ven involucrados: profesionales, familiares, etc.



PROMOCIÓN DE LA IMPLICACIÓN DE LA PERSONA DEPENDIENTE

No excluirla o infantilizarla. Informar, en la medida de lo posible, a la persona dependiente a través de pautas específicas para fomentar una mayor autonomía.



FOMENTO DE PARTICIPACIÓN INTERGENERACIONAL

Con el objeto de favorecer el cambio cultural en las nuevas generaciones y la participación social de las cuidadoras. Puede estructurarse, por ejemplo, a través del voluntariado.



INTERVENCIÓN FRENTE A TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA

Para conseguir un reparto más igualitario y equitativo de las responsabilidades del cuidado. La propia cuidadora debe ser consciente de que delegar es invertir en su plan de vida y en la mejora de los cuidados.

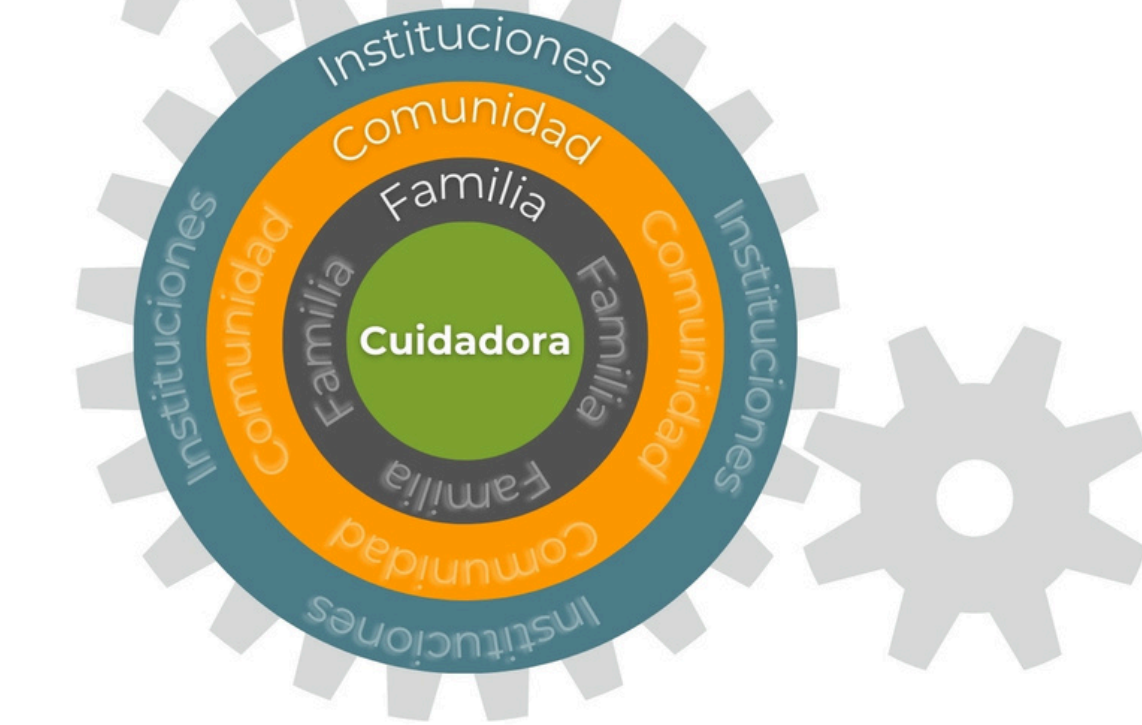


Fundación Mujeres apoya a las mujeres cuidadoras no profesionales de personas dependientes promoviendo el autocuidado, apoyando la construcción de un proyecto de vida en el que puedan compatibilizar el cuidado con su propio desarrollo personal, su participación social y, en su caso, la animación a la participación laboral



CONSERVACIÓN DEL PROYECTO DE VIDA EN EL ÁMBITO DEL CUIDADO

HOJA DE RECOMENDACIONES | NOVIEMBRE 2024
CUIDADORAS NO PROFESIONALES



PROMOCIÓN DEL ENSAYO ERROR

Empoderar a las cuidadoras de manera que entiendan que deben permitirse cometer errores para aprender, mejorar y evolucionar en los cuidados sin sentimiento de culpa.



DESARROLLO DE AUTOEVALUACION Y AUTOESTIMA POSITIVAS

Esto permitirá la adaptación de las cuidadoras a los cambios que se produzcan en el proceso de cuidado minimizando el impacto directo a nivel emocional.



PROMOCIÓN DE ESTRATEGIAS DE GESTIÓN DEL TIEMPO

Estas prácticas aumentan las posibilidades de las cuidadoras de conseguir sus objetivos más allá del cuidado.



FOMENTO DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

Las cuidadoras deben ser conscientes de que pueden, y deben, marcar sus propios límites en relación a la persona dependiente y a su entorno.



INTERVENCIÓN CONTINUADA

Realización de seguimiento tras la intervención y derivación a los servicios necesarios. Es importante contar con apoyo desde que se asumen las tareas de cuidados hasta la finalización de las mismas.



Fundación Mujeres apoya a las mujeres cuidadoras no profesionales de personas dependientes promoviendo el autocuidado, apoyando la construcción de un proyecto de vida en el que puedan compatibilizar el cuidado con su propio desarrollo personal, su participación social y, en su caso, la animación a la participación laboral

