

12 PASOS PARA LOS CUIDADORES

1. Si bien no puedo controlar el proceso de la enfermedad, necesito recordar que puedo controlar muchos aspectos sobre cómo ésta nos afecta a mí y a mi familia.
2. Necesito cuidar de mi mismo a fin de poder continuar haciendo las cosas que son más importantes.
3. Necesito simplificar mi estilo de vida para poder dedicar mi tiempo y energía aquellas cosas que son verdaderamente importantes en este momento.
4. Necesito cultivar el don de permitir que otros me ayuden, porque cuidar de mi familiar es una tarea demasiado grande para una sola persona.
5. Necesito vivir un día a la vez y no preocuparme por lo que pudiera pasar en el futuro.
6. Necesito organizar mi día porque una estructura constante facilitará mi vida y la de mi familia.
7. Necesito mantener el sentido del humor porque la risa me permite mirar las cosas desde una perspectiva más positiva.
8. Necesito recordar que mi familiar no está haciendo "difícil" a propósito, sino que más bien, su comportamiento y emociones están distorsionados por la enfermedad.
9. Necesito concentrarme y apreciar lo que mi familiar aún puede hacer en vez de constantemente lamentar lo que se ha perdido.
10. Necesito depender más del cariño y del apoyo de otras personas.
11. Necesito recordar con frecuencia que hago lo mejor que puedo en este mismo instante.
12. Necesito recurrir al poder supremo que creo que está disponible para mí.

Carol J. Farran , DNSc, RN y Eleonora Keane-Hagerty, MA, otorgaron su permiso para que se publicara esta lista. Ellas desarrollaron la lista para cuidadores de personas con demencia basándose en el programa de 12 pasos de alcohólicos anónimos. Las autoras consideran que esa lista también tiene validez para cuidadores que tienen que enfrentar otras enfermedades crónicas.