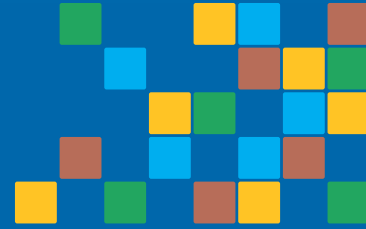


Comunicación como cuidador

Considerar · Preguntar · Hacer



A muchas personas les incomoda hablar acerca del final de su vida, pero tener conversaciones sinceras puede proporcionar alivio, ya que estas presentan una oportunidad a la persona que usted cuida para comunicar sus necesidades, y a usted para satisfacerlas.



Considerar:

- **Las necesidades de la persona que usted cuida.** Estas necesidades deberán ser el enfoque de toda conversación que se tenga acerca del cuidado de la persona. El tomarse el tiempo para entender estas necesidades, le ayuda a usted a concentrar sus esfuerzos.
- **Expectativas.** Algunas veces, los cuidadores no pueden manejar solos los deseos y las necesidades de una persona que se encuentra al final de su vida.
- **Iniciar las conversaciones con anticipación.** Considere las conversaciones que usted quiere tener, en qué momento se deben dar y quiénes deberán participar.
- **Cómo ayuda tener conversaciones.** Hablar acerca de morir es importante, pero es igualmente importante hablar de cómo una persona desea vivir durante esos momentos.



Preguntar:

- ¿Cuál es la mejor manera en que puedo ayudar durante estos momentos?
- ¿Puede la persona que estoy cuidando participar en las charlas sobre sus necesidades?
- ¿Me siento cómodo hablando acerca de la muerte?
- ¿Necesito la ayuda de otras personas para llevar a cabo estas conversaciones?
- ¿Cuáles son los mejores momentos del día para hablar?
- ¿Con quién puede hablar la persona que cuido acerca de sus emociones?
- ¿Prefiere la persona que cuido morir en su hogar?
- ¿Cómo desea la persona que cuido pasar el resto del tiempo de vida que le queda?



Hacer:

- **Enfóquese en la persona que cuida.** Pregúntele con regularidad cuáles son sus necesidades y deseos. Preste atención a lo que la persona desea, así usted no esté de acuerdo con sus deseos.
- **Establezca oportunidades para hablar.** Busque momentos cuando la persona esté más dispuesta a hablar. Asegúrese de tener suficiente tiempo para conversar.
- **Esté preparado para hablar con frecuencia.** Involucre a la persona que cuida, a la familia, los profesionales de la salud y a otros. Hablar con frecuencia permite que todos se sientan más cómodos.
- **Hable de lo positivo y lo negativo.** Las conversaciones pueden ser emotivas. Establezca un balance entre los temas difíciles y los temas positivos y menos estresantes.