

SI TU FAMILIAR SE ENCUENTRA INGRESADO EN SITUACIÓN DE AISLAMIENTO HOSPITALARIO

por Lori Thompsom



1

Recuerda que esta separación no es por culpa tuya

Aunque como cuidador/a quieres hacer todo lo que puedas para tu familiar, es importante aceptar las limitaciones de la situación.

2

Practica la calma

Es normal sentir emociones negativas. Acéptalas, pero no te dejes arrastrar por ellas. Luego practica una técnica de relajación, respiración, yoga o mindfulness para ayudarte a mantener la calma.

3

Confía en que tu familiar se encuentra en buenas manos

Date cuenta de que, aunque no estás allí, tu familiar tiene a personas alrededor, profesionales que le proporcionan los cuidados que necesita.

4

Reflexiona sobre cómo te gustaría llevar esta situación difícil

Hazte la pregunta de cómo te gustaría poder llevar esta situación y ponlo como un objetivo personal a ir alcanzando poco a poco.



5

En lugar de con la preocupación, conecta con los sentimientos positivos hacia tu familiar

Es normal que te vengan pensamientos repetitivos de preocupación. Empieza por aceptarlos cuando aparecen. Para procurar que no te desborden, conecta con recuerdos positivos y los sentimientos de afecto y/o gratitud que sientes hacia tu familiar.



6

Comunícate con él/ella.

Si tienes la posibilidad de llamar por teléfono o hacerle llegar cartas, emplea estas vías alternativas de comunicación. Si no puedes contactar ahora, escríbele cartas o grábale videos, etc. con la intención de poder dárselos más adelante.

7

Confía en que tu familiar es capaz de adaptarse a la situación

Cuando un familiar está enfermo solemos pensar en su vulnerabilidad; pero no olvidemos que también tiene recursos y puede desarrollar aún más fortaleza interior en esta nueva situación



8

Date permiso para descansar y reponer fuerzas

Cuidamos mucho mejor cuando tenemos energía y estamos descansados.

9

Aprende a aceptar lo que no puedes controlar.

Hay circunstancias de la vida que se escapan de nuestro control y simplemente son como son. En la medida que aceptamos la vida como es, sufriremos menos.

