

La satisfacción de cuidar a alguien

Sí. Cuidar a alguien puede causar confusión, estrés y cansancio. Y también puede producir satisfacción, así como experiencias y relaciones imprevistas.

Cuidar a un ser querido mayor puede acercarlos y crear un vínculo más íntimo. Sea cual sea la relación que hayan tenido antes, al cuidar a un ser querido mayor les da a ambos una nueva perspectiva, lo cual implica sentimientos nuevos y mutuos de admiración, respeto y comprensión.

Cuidar a un ser querido mayor puede darle más valor al tiempo que pasan juntos. Ambos pueden desacelerar el ritmo de la vida y hacer juntos cosas que antes nunca habían tenido tiempo para hacer: hablar, reírse, recordar, ver televisión o ir a cine.

Cuidar a un ser querido mayor puede darle un vistazo a la historia de la familia. Al animar a la persona que está cuidando, a hablar sobre el pasado puede darle una nueva visión de los acontecimientos que le dieron forma a usted y a su familia. Saque las cajas de fotos y ¡manos a la obra!

Cuidar a un ser querido mayor puede perfeccionar sus destrezas de organización y de hacer varias cosas a la vez. Pese a que el cuidado puede parecer una carga, descubrirá que usted es mucho más hábil de lo que se había imaginado.

Cuidar a un ser querido mayor puede profundizar sus propios valores. Al hablar y vivir lo que tiene que ver con el fin de la vida, podrá definir más claramente sus valores, ideas y principios.

Cuidar a un ser querido mayor puede ayudarle a reconocer los sistemas de apoyo de que dispone. Amistades, parientes, compañeros de trabajo y profesionales de la salud... que le animan, aplauden, consuelan y demuestran cariño, y así enriquecen su vida inesperadamente.

Cuidar a un ser querido mayor puede aumentar sus sentimientos de compasión y cariño. Quizás usted crea que no tiene la paciencia ni la personalidad para cuidar a una persona mayor, pero lo hace. Al ponerse a la altura de las circunstancias, reconoce aptitudes y habilidades propias.

Cuidar a un ser querido mayor puede ayudarle a planificar su propio futuro. Al usted reflexionar sobre los temas del envejecimiento y el cuidado de alguien, se prepara para pensar y organizarse con respecto a sus propias necesidades futuras.