***Principios básicos para el autocuidado del cuidador informal***

***de personas mayores***

Las siguientes afirmaciones se refieren al derecho humano que tienen los cuidadores informales de personas mayores a una vida digna y saludable.

**Tengo derecho a:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1**  | Recibir atención y cuidarme a mí misma/o para poder cuidar a otro. Esto no es un acto de egoísmo y no debo experimentar sentimientos negativos o de culpa.  |

No ceder o aceptar manipulación, chantaje o abuso por parte de la persona que cuido, de

**2** familiares o de otras personas que intentan hacerme sentir culpable o responsable por cuidarme a mí mismo. A equivocarme y ser disculpado como cualquier otro ser humano.

|  |  |
| --- | --- |
| **3**  | Ser asertivo y aprender a decir "NO" ante demandas poco realistas.  |

Comunicar asertivamente mis sentimientos sin lastimar a otras personas por sentir o

**4**

experimentar enojo, tristeza o enfado por cuidar a otra persona.

|  |  |
| --- | --- |
| **5**  | Sentirme orgullosa/o por lo que hago y por lo que he logrado hacer en momentos de crisis y angustia de la persona mayor que cuido.  |

**6** Recibir afecto, perdón y aceptación por lo que hago pr parte de la persona que cuido.

|  |  |
| --- | --- |
| **7**  | Aprender a buscar y aceptar la ayuda de otras personas.  |

Aprender a buscar apoyo en la comunidad, organizaciones e instituciones públicas, sociales y

**8** privadas, para cuidarme y cuidar a la otra persona, así como participar en grupos de ayuda mutua.

|  |  |
| --- | --- |
| **9**  | Dar y recibir respeto a mi persona y a la labor que realizo como cuidador informal.  |

Luchar por el pleno reconocimiento a las labores que realizo como cuidador informal para ser

**10**

visibilizado por familia y por la sociedad en su conjunto.

|  |  |
| --- | --- |
| **11**  | Mantener mi individualidad, tratar de ser feliz y mantener una vida plena como cualquier persona.  |