

8

expresiones dirigidas a cuidadores. ¿Son adecuadas?

“¿Qué tal estás?”

Es de agradecer el interés, pero es bueno propiciar conversaciones que hagan referencia a ellos mismos y cómo se sienten.

“No te preocupes”

Cualquier persona es esa situación estará preocupada. Un “ánimo” es más acertado.

“Todo va a salir bien”

Tenemos derecho a pensar en todas las opciones posibles, a ponernos en lo mejor y en lo peor, aunque sepamos que la expresión es con buena intención.

“Tú lo que tienes que hacer es...”

Nunca debemos utilizar un imperativo a alguien que lo está pasando mal. Respetar las decisiones de cada uno y apoyarles en ellas es la mejor ayuda. Si tienes propuestas o sugerencias plantéaselas sin juzgar.

“Si necesitas algo...”

Suena a compromiso sin realizar. Si de verdad quieres ayudar, plantéate cómo puedes hacerlo, qué puedes aportar y simplemente hazlo.

“Anda, ánimo y vente”

Si renuncian es por necesidad. Si quieres contribuir a su respiro interésate por su labor y adapta los planes a sus necesidades.

“¿Está mejor?”

Si hablamos de Alzheimer, es una enfermedad degenerativa. Quizás se podría sustituir por un ¿qué tal se encuentra hoy?

“¿Te has planteado llevarle a una residencia?”

Es un riesgo obviar que hay decisiones que pueden haber sido difíciles de tomar respecto al cuidado.