

## El Arte de Pedir Ayuda

Muchas veces pedir ayuda no es muy cómodo. Mientras crecíamos a muchos de nosotros nos enseñaron a ser independientes y hacer cosas por nuestra cuenta. Hay veces que la gente puede ofrecer ayuda diciendo cosas como, “avísame si es que hay algo en que te pueda ayudar,” pero hay veces cuando simplemente usted no acepta la ayuda que le ofrecen. Es importante recordar que pedir ayuda no le hace egoísta, y tampoco significa que está haciendo un trabajo pobre como cuidador.

A pesar de la incomodidad que puede causar el pedir ayuda para el cuidado que provee, y por más pequeña que sea, no significa que no sea importante. Nadie puede manejar todas las tareas que consiste el cuidado de pacientes por su propia cuenta. Practicar el arte de pedir ayuda puede ser difícil, pero también puede ayudar a aliviar la carga de trabajo y permitir que otra persona tenga la oportunidad de tener una conexión especial con su ser querido. No todo el mundo puede asumir las responsabilidades de cuidar de alguien más, pero esas personas podrían ser buenas en otras cosas tales como; hacer compras, cuidar de la casa, hacer diligencias, o ser buenos asistentes.

A continuación esta una lista de tareas que usted podría considerar compartir la responsabilidad con otra persona y las maneras de pedir ayuda.

### Tareas que puede compartir

- Ir de compras por alimentos
- Recoger medicamentos
- Ayudarle con la compra de tarjetas o regalos para eventos especiales (cumpleaños, fiestas, etc.)
- Transportación: compañía al paciente a las citas o mandados
- Preparar o recoger comida para usted y su ser querido
- Cuidar de las mascotas; como pasear al perro
- Cuidar de las plantas, hacer jardinería, cortar el césped
- Servicios de limpieza y lavandería
- Cuidar por un tiempo con su ser querido para que usted pueda alejarse un poco y tener un tiempo para usted mismo
- Asignar a una persona como persona de contacto para mantener al día a otros sobre las necesidades o el progreso de su ser querido

### Cómo compartir la carga

- **Sea realista.** El cuidar de otros es demandante. Sólo hay tanto que usted puede hacer por su cuenta.
- **Tantee el terreno.** No pierde nada preguntando.

- **Sugiera tareas específicas.** Mantenga una lista de las cosas con las cosas que pueda necesitar ayuda, cosa que si alguien ofrece ayuda usted tiene la lista de sugerencias. Tal vez un vecino podría hacer algún trabajo en el jardín o recoger su mandado. Un pariente podría ordenar facturas o llenar papeles del seguro. Un amigo tal vez podría llevar a su ser querido por un paseo diario.
- **Considere habilidades e intereses.** Si a un ser querido le gusta cocinar, pídale a su ayudante que lo involucre en la preparación de la comida. Sugiera un día o días específicos de la semana. Si su ayudante le gusta conducir, tal vez podría ofrecer transportación a las citas médicas. A alguien que disfrute leer libros podría leer en voz alta a su ser querido. Converse con su ayudante a identificar las actividades que le gusta y que puedan ajustarse a las de su ser querido.
- **Una cosa más.** Está bien aceptar ayuda, aún si a su ser querido no le hace feliz.

### Hay herramientas para ayudar

- Como: “Add Lotsa Helping Hands,” una agenda y sistema de mensajes que está orientado a la organización de apoyo: <https://lotsahelpinghands.com/>

### Para más información y consejos

- Caregiver.org:  
<https://www.caregiver.org/es/resource/el-cuidado-de-sus-padres-junto-con-sus-hermanos>
- <https://www.caregiver.org/es/resource/tener-una-junta-familiar-holding-family-meeting>