

Introducción

Nadie nace sabiendo cuidar, a pesar de que cuando nacemos recibimos cuidados a grandes dosis. **Aprender a cuidar** es algo que vamos aprendiendo a través de la experiencia, de cada error y de cada acierto. También aprendemos al observar cómo lo hacen otras personas, y al poner en práctica los conocimientos adquiridos en la formación y los que nos ofrecen los manuales, los libros y las personas expertas en el cuidado.

Cada persona es distinta a otra, y por tanto, cada cuidado debe adaptarse a las características y circunstancias de esa persona. Por eso, cuando prestamos cuidados a personas que tienen alguna discapacidad, o que padecen una larga enfermedad y, especialmente, cuando esas situaciones desembocan en una situación de dependencia, debemos, más que nunca, adaptarnos a sus características y circunstancias personales, pues estas personas han perdido en mayor o menor grado su independencia y requieren de nuestro apoyo para conseguir vivir de la manera que desean.

Ofrecer una serie de **pautas y herramientas** para cuidar de manera personalizada y tratando de fomentar la máxima autonomía e independencia en las personas que cuidamos, es el objetivo que esta Guía se ha propuesto.

Pero, sobre todo, las páginas que siguen están **dedicadas especialmente a ti como persona que cuida** y pretende ayudarte a que **te sientas bien** haciéndolo. Aprenderás a cuidar bien pero **sin renunciar a tu propia vida, ni a tus proyectos**, ni a las cosas con las que disfrutas. A lo largo de las páginas que siguen tratamos de facilitar tanto el cuidado propio, es decir, tu autocuidado, como mejorar el que prestas a la otra persona porque, para cuidar bien, es imprescindible empezar por cuidarse a una misma, a uno mismo.

Esta Guía para personas cuidadoras se compone de cuatro capítulos:

El **capítulo 1** está dedicado a los elementos y principios del buen cuidado para ayudarte a **mejorar la relación de ayuda** que realizas.

El **capítulo 2** hace un recorrido por las **actividades de la vida diaria, y la mejor manera de llevarlas a cabo** junto a la persona que cuidamos. Hablaremos tanto de las más básicas como de otras que nos ayudan a vivir bien, como son las actividades sociales y de ocio.

El **capítulo 3** nos muestra de manera sencilla **cómo actuar frente a problemas cotidianos** que pueden surgir durante el transcurso de las enfermedades, discapacidades o situaciones de dependencia física o cognitiva.

El **capítulo 4** entra de lleno en el desarrollo de las **claves para sentirnos bien: el autocuidado**.

En definitiva, con esta Guía intentamos, como dice su título, que llegues a experimentar que es posible cuidar, cuidarse y sentirse bien.