

# Cuidado para cuidadores

Cuando ponemos a otras personas en primer lugar, nos olvidamos de cuidar de nosotros mismos. La manera de ser un cuidador resiliente es practicando la **autocompasión**.



## Naturalmente tenemos compasión por los demás

Piense en una ocasión en la que un amigo haya pasado por un momento difícil. ¿Cómo respondió usted ante esa situación?

Ahora piense en una ocasión en la que USTED haya pasado por un momento difícil. ¿Cómo respondió ante esa situación... para consigo mismo? Probablemente haya respondido distinto.



Solemos tener mucha más compasión con nuestros amigos y ser más severos con nosotros mismos.



## El problema es que solemos escuchar las críticas que nos dice nuestra cabeza

Pensamos en frases como...  
“Nunca podrás hacer esto”.  
“Siempre lo arruinas”.



## Mediante la autocompasión, reemplazamos las duras críticas mentales por el tipo de pensamiento que un amigo utilizaría para *consolarnos*

Entonces, usted piensa en frases como...  
“Veo que estás haciendo lo mejor posible”.  
“Las personas que cuidas están en buenas manos contigo”.  
“Eres una persona realmente fuerte por enfrentarte a esto durante tanto tiempo”.



# Practique las tres partes de la autocompasión

Si cambia el tono de su voz interna o escribe con frecuencia, la autocompasión lo hará más resiliente.



## 1. Bondad con usted mismo

Diga o escriba palabras bondadosas y comprensivas de consuelo: *“Está bien. Cometiste un error, pero no es el fin del mundo”*.



## 2. Humanidad común

Diga o escriba cómo sus sentimientos se conectan con la experiencia humana en general: *“Todos cometemos errores. De esta forma aprendemos”*.



## 3. Conciencia plena

Diga o escriba cómo se siente (vergüenza, tristeza, pena o miedo) sin juzgarse: *“Me enojé, exageré y luego sentí vergüenza”*.

“Si ya le recetaron medicamentos de Horizon Therapeutics y quiere obtener más información sobre cómo practicar la autocompasión como cuidador, póngase en contacto con su coordinador de acceso de pacientes o instructor de enfermería clínica llamando al 1-844-4MY-HBYS (1-844-469-4297)”.