

# CONSEJOS PARA LOS CUIDADORES DE VACACIONES

proporcionada por Pamela Spahr, C.E.O. & Creador de InspiredCaregivers



Yo no sé sobre ustedes, pero para mí las vacaciones Navideñas son muy divertidos ... pero también pueden ser muy estresantes. Siempre hay tantas cosas extras que hacer: pasar tiempo con los amigos y la familia, decorar de la casa y el patio, la compra de los regalos, la colocación de un árbol de Navidad, y el envío de tarjetas de Navidad.



Usted puede estar planeando reuniones familiares o una celebración de días festivos para los amigos y compañeros de trabajo. Es posible que vas a asistir a fiestas o reuniones. Usted puede pasar más de su tiempo trabajando como voluntario en algunos eventos de caridad o es posible que su trabajo puede hacer más demandas en usted como el año llega a su fin. Tal vez los miembros de la familia están llegando de fuera de la ciudad para visitar. Sea lo que sea que usted está haciendo, las vacaciones suelen poner más presión sobre usted, el cuidador. Si hay más presión sobre usted, su ser querido puede también experimentar estrés.

Los ancianos y las personas con demencia les gusta la rutina. Les gusta grupos pequeños mejor que grupos grandes. A ellos les gusta la calma y la tranquilidad más que la prisa, ajetreo y el ruido. Así que cuando las cosas cambian para usted, cambian para sus seres queridos. En cuanto la rutina diaria de tu ser querido empieza a ser interrumpido y más caótico, su ser querido es probable de experimentar un colapso mental parcial o completa, o peor aún, varios colapsos como el resultado de tanto estrés y cambios bruscos en su rutina diaria.

**Para evitar cualquier problema , aquí están algunas ideas para usted , el cuidador:**

- Organice bien su tiempo
- Programe tiempo para ti y para cosas divertidas
- Deja más que suficiente tiempo para completar todas sus actividades
- Entiende que siempre hay cosas que no salen como quieres, y aceptalo
- Contar con alguien que le ayude
- Haga todo lo posible antes de tiempo
- Empiece a planear sus festividades principios de la temporada
- Asegúrese de planear tiempo, cuidado y atención especial extra para su ser querido



**Aquí hay algunas cosas de tener en cuenta cuando se incluye el anciano en las fiestas:**

- ❖ Tener al menos una persona asignada para cuidar a su ser querido en todo momento.. Esa persona puede alertarte si su ser querido está exhibiendo un comportamiento adverso cuando estás ocupado con actividades de la fiesta.
- ❖ Si la casa está llena de ruido y el caos, puedes encontrar un lugar más tranquilo donde el anciano puede sentarse y observar con más tranquilidad. Aún así, pueden ser parte de las festividades, pero no ser el centro de la atención.
- ❖ Deja que solo una o dos personas hablan con el anciano a la vez. Mantenga las visitas cortas, al menos que el anciano lo está disfrutando.
- ❖ Si el anciano se ve cansado o inquieto, deja que pasa a descansar o tomar una siesta.
- ❖ Si se ponen muy agitados, utiliza la técnica de "interrumpir y redirigir" para romper este comportamiento, y luego busca un lugar más tranquilo para trasladarlos allí, y luego es importante que te quedas con ellos. Es posible que desee leerle algo o tocar un poco de música relajante para ayudar a calmar a tu ser querido.



Si usted como cuidador, toma un poco de tiempo extra para organizarse y pensar en las necesidades de tu ser querido anciano durante las fiestas Navideñas, entonces todo el mundo será capaz de disfrutar del tiempo juntos, aún más. Si usted puede estar en calma durante las fiestas Navideñas y del Año Nuevo entonces usted será capaz de disfrutar plenamente de las fiestas, los amigos y la familia.

## Puede mantener el 'HO! HO! HO!' en sus vacaciones!

Inspired Caregivers  
Teaching, Coaching, and Mentoring Caregivers

Para ver un vídeo de la entrevista sobre este tema para obtener consejos adicionales, visitar las "palabras de sabiduría" en nuestro sitio web después de 01 de Diciembre 2015.

Visite nuestro sitio web para más artículos, consejos útiles y recursos:  
[www.InspiredCaregivers.com](http://www.InspiredCaregivers.com)

Le ayudamos a ayudar a los demás.