

BIENESTAR PARA CUIDADORES



Educación Sobre Salud y Beneficios para Mantenerlo Bien

MANEJO DE LA CULPA DEL CUIDADOR REMOTO

Si usted vive lejos de los padres de edad u otros familiares que requieren puede tener problemas para sentirse culpable sobre cómo puede (o no puede) apoyarlos.

Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a manejar la culpa del cuidador remoto:

- ✓ **Acepte que se sentirá culpable ocasionalmente.** Es normal sentir que usted debe hacer más; reconociendo estas emociones permite procesarlas y trabajar para dejarlos ir.
- ✓ **Elabore un plan de comunicación.** Es posible que no pueda visitar a su ser querido frecuentemente, pero puede organizar un chat de vídeo, escribir o encontrar otras maneras de demostrar que se preocupa.
- ✓ **Redefine lo que significa "cuidar".** Aunque no pueda estar allí en persona, recuerde que lo que puede hacer de forma remota todavía importa.
- ✓ **Reconcilie problemas del pasado.** Rencores y dolor del pasado puede empeorar el sentido de culpabilidad del cuidador remoto. Considere hablar con un profesional de salud mental para asistir en su proceso de curación.
- ✓ **Apoye al cuidador principal.** Si otro amigo o familiar está tomando el papel principal de apoyo, ¡necesitan su apoyo! Tome la iniciativa de apoyar al cuidador primario con palabras de estímulo, un oído atento y apoyo financiero si es posible.

Lea más consejos en:
[care.com/c/9-tips-for-coping-with-remote-caregiver-guilt](https://www.care.com/c/9-tips-for-coping-with-remote-caregiver-guilt)

