

Declaración de derechos *de un cuidador*

Tengo derecho a...

Cuidarme. Esto no es un acto de egoísmo. Esto me dará la capacidad de cuidar mejor a mi familiar.

Buscar ayuda de otras personas aunque mi familiar pueda oponerse. Reconozco los límites de mi resistencia y fortaleza.

Mantener aspectos de mi vida que no incluyan a la persona que cuido, tal como lo haría si él o ella estuviera saludable. Sé que hago todo lo que razonablemente puedo por esta persona, y tengo derecho a hacer algunas cosas para mí.

Enojarme, sentir tristeza y expresar de vez en cuando otros sentimientos difíciles.

Rechazar cualquier intento de mi familiar (ya sea consciente o inconsciente) de surtirme culpa, enojo o tristeza.

Recibir consideración, afecto, perdón y aceptación por lo que hago por mi ser querido, siempre que yo ofrezca estas cualidades a cambio.

Sentir orgullo por lo que estoy logrando y aplaudir el valor que a veces ha hecho falta para satisfacer las necesidades de mi familiar.

Proteger mi individualidad y mi derecho a crear una vida para mí que me sostenga cuando mi familiar ya no necesite mi ayuda de tiempo completo.

Esperar y exigir que, a medida que se logren nuevos avances para encontrar recursos que ayuden a las personas mayores con discapacidades físicas y mentales en nuestro país, se logren avances similares para ayudar y apoyar a los cuidadores.