



ALMAS DE LUZ AZUL



Guía práctica para familias y cuidadores

CUIDAR AL CUIDADOR



Reconocer el agotamiento y
empezar a cuidarte sin añadir más carga

Acompañar a un hijo con autismo o necesidades de apoyo
puede ser profundamente amoroso... y también
profundamente agotador.

Esta guía está pensada para sostener a quienes
sostienen cada día.



“Ninguna familia debería recorrer este camino sola.”



almasdeluzazul.com



ALMAS DE LUZ AZUL

Cuidar al cuidador

1. Cuando cuidar empieza a pesar

Acompañar cada día también puede agotar.
Querer mucho a tu hijo y sentirte cansada
pueden convivir.

Lo que suele pesar

- ♥ vigilancia constante
- ♥ citas, colegio y terapias
- ♥ crisis y regulación
- ♥ comidas, sueño y rutinas
- ♥ sentir que nunca desconectas

No es solo cansancio

A veces no es el cansancio normal de un mal día.
Es una sobrecarga que se acumula y hace que todo cueste más.

Señales de sobrecarga

- ♥ irritabilidad
- ♥ llanto fácil
- ♥ olvidos
- ♥ dificultad para decidir
- ♥ sensación de ir en automático
- ♥ falta de paciencia
- ♥ aislamiento



No estás exagerando.

Sostener mucho durante demasiado tiempo pesa de verdad.





ALMAS DE LUZ AZUL

Guía práctica para familias y cuidadores



2. La carga invisible del cuidador

Hay una parte del cuidado que casi nadie ve,
pero también cansa muchísimo.



Todo lo que sostienes y no siempre se nota

- ♥ recordar citas y horarios
- ♥ anticipar cambios y prevenir crisis
- ♥ explicar a otras personas lo que necesita tu hijo
- ♥ llevar materiales, apoyos y rutinas en la cabeza
- ♥ observar señales que otros no ven
- ♥ organizar comidas, sueño, salidas y descansos
- ♥ responder mensajes, llamadas y gestiones



Muchas veces el cansancio no viene solo de hacer cosas.
Viene de estar siempre pendiente.



Ejercicio breve: lo que sostengo y nadie ve

.....

.....

.....

.....





ALMAS DE LUZ AZUL



Guía práctica para familias y cuidadores



3. La culpa también pesa



Muchas personas cuidadoras sienten culpa incluso cuando lo están dando todo.



Pensamientos que suelen aparecer

- ♥ debería poder con todo
- ♥ no tendría que necesitar espacio
- ♥ si descanso, estoy fallando
- ♥ debería tener más paciencia
- ♥ otras familias lo llevan mejor



Lo que conviene recordar



Necesitar descanso no significa querer menos.



Pedir ayuda no te hace menos capaz.



Tener límites no te convierte en mala madre ni mal cuidador.



No hace falta hacerlo perfecto para estar acompañando bien.



*La culpa no siempre te dice la verdad.
A veces solo te habla desde el agotamiento.*



Cuidarte también forma parte del cuidado.





ALMAS DE LUZ AZUL



Guía práctica para familias y cuidadores

4. Pedir ayuda también cansa



A veces escuchar “pídeme lo que necesites” no alivia. Porque organizar la ayuda también requiere energía.



Por qué cuesta tanto pedir ayuda

- ♥ no sabes por dónde empezar
- ♥ temes molestar
- ♥ crees que nadie lo hará como tú
- ♥ te cuesta explicar mucho en poco tiempo
- ♥ llevas tanto tiempo sosteniendo sola que ya ni sabes qué pedir



Ayuda concreta que sí puedes pedir



¿Puedes quedarte con él 30 minutos?



¿Puedes traerme la compra?



¿Puedes acompañarme a esta cita?



¿Hoy puedes encargarte de la cena?



No necesito consejos, necesito que estés.



Pedir ayuda concreta suele ser más fácil que pedir “de todo un poco”.





ALMAS DE LUZ AZUL

Guía práctica para familias y cuidadores

5. NO NECESITAS UNA TARDE LIBRE

A veces necesitas solo 5 o 10 minutos reales

Cuando vas al límite, el autocuidado no puede convertirse en otra obligación más.

1

Microdescansos que sí cuentan

- ♥ sentarte mientras juega
- ♥ beber agua o café sin hacer otra cosa a la vez
- ♥ ducharte sin aprovechar para ordenar
- ♥ comer algo aunque la casa siga desordenada
- ♥ dejar una tarea para mañana
- ♥ 5 minutos sin responder mensajes



2

Esto también es cuidarte

- ♥ bajar exigencias
- ♥ decir que no
- ♥ pedir relevo
- ♥ hacer una comida sencilla
- ♥ usar apoyos o pantallas en un día difícil si lo necesitas



*“Descansar no siempre se ve bonito.
A veces solo se parece a dejar algo sin hacer.”*





ALMAS DE LUZ AZUL

Guía práctica para familias y cuidadores

6. DÍAS EN LOS QUE NO PUEDES MÁS

Hay días para crecer y otros para simplemente atravesar el día.

Modo mínimo

Hoy no necesito hacerlo perfecto.
Necesito llegar al final del día.



1. Seguridad



2. Necesidades básicas



3. Regulación



4. Lo demás puede esperar



Hoy sí puede esperar

- ♥ la colada
- ♥ una comida elaborada
- ♥ el orden perfecto
- ♥ responder a todo
- ♥ hacerlo como otros esperan



Reducir demandas en un día difícil también es una forma de cuidado.





ALMAS DE LUZ AZUL



Guía práctica para familias y cuidadores

7. Semáforo del agotamiento



Poner nombre a cómo estás puede ayudarte a pedir ayuda antes de llegar al límite.



1. Verde • Estoy cansada, pero puedo seguir

- me noto cansada pero funcional
- todavía puedo decidir y organizarme
- me ayuda descansar un poco



2. Amarillo • Empiezo a saturarme

- todo me irrita más
- me cuesta concentrarme
- necesito bajar exigencias y pedir relevo



3. Rojo • Estoy al límite

- siento que no puedo más
- lloro o me bloqueo
- necesito apoyo ya, reducir al mínimo y parar todo lo posible



¿Qué señales te avisan a ti?

.....

.....

.....





ALMAS DE LUZ AZUL



8. Mi plan de emergencia como cuidador



Una página para rellenar y tener a mano

♥ Sé que estoy llegando al límite cuando...

.....
.....

♥ Lo primero que puedo quitar de mi lista es...

.....
.....

♥ La persona a la que puedo escribir es...

.....
.....

♥ Algo que me ayuda a bajar una marcha es...

.....
.....

♥ Si no puedo más, puedo pedir ayuda en...

.....
.....

♥ Lo mínimo que necesito hoy es...

.....
.....



No necesitas esperar a estar rota
para darte apoyo.





ALMAS DE LUZ AZUL

Guía práctica para familias y cuidadores



9. Cuándo buscar más apoyo

Hay momentos en los que el agotamiento necesita algo más que aguantar un poco más.



♥ Puede ser buena idea pedir apoyo si...

- te sientes al límite con frecuencia
- apenas descansas aunque tengas oportunidad
- el malestar afecta mucho a tu día a día
- te sientes muy sola o desbordada
- la ansiedad, la tristeza o la irritabilidad son intensas y persistentes

♥ Pedir apoyo no significa que hayas fallado

Hablar con tu médico, tu centro de salud, un profesional de salud mental o una persona de confianza también es una forma de cuidado.



Sostener también significa dejarte sostener.



Si en algún momento sientes riesgo para ti o para otra persona, busca ayuda urgente.





ALMAS DE LUZ AZUL

Guía práctica para familias y cuidadores

11. Cuando hoy solo puedes con lo mínimo

Una tarjeta visual para esos días en los que solo toca sostener lo esencial.

♥ Orden de prioridad ♥



1. Seguridad
que estemos
a salvo



2. Necesidades básicas
agua, comida sencilla,
descanso, medicación



3. Regulación
bajar ruido, respirar,
pausa, abrazo, calma



**4. Lo demás
puede esperar**
mensajes, tareas, orden,
explicaciones, planes

Hoy puede ser suficiente...

- ♥ dar lo básico
- ♥ cancelar o posponer
- ♥ hacer una sola cosa cada vez
- ♥ pedir relevo si hace falta
- ♥ bajar la exigencia sin culpa



En días de mucha carga,
sobrevivir también cuenta.



almasdeluzazul.com



ALMAS DE LUZ AZUL

Guía práctica para familias y cuidadores

12. HOY ESTOY AL LÍMITE

Un recordatorio suave para volver a ti
cuando ya no puedes con todo.

- ♥ No tengo que resolverlo todo hoy.
- ♥ Puedo reducir demandas.
- ♥ Puedo pedir ayuda concreta.
- ♥ Puedo dejar cosas sin hacer.
- ♥ Cuidarme también forma parte del cuidado.



Descansar, parar o pedir apoyo
no te hace menos capaz.
Te hace humana.



“Ninguna familia debería recorrer este camino sola.”



almasdeluzazul.com

12