

Familiares:

¿Cómo cuidar sin invadir, sin sobreproteger?

Acompañar con amor también es respetar la autonomía.

¿Qué significa cuidar sin invadir?

Es apoyar a tu ser querido sin tomar el control de su vida ni de sus decisiones.



Escucha antes de actuar	Respetar sus decisiones	Reconoce su autonomía	Respetar sus espacios	Ofrece, no impongas
Pregunta cómo se siente y qué necesita. No des por hecho.	Aunque no estés de acuerdo, es su proceso, no el tuyo.	Puede necesitar ayuda, pero sigue siendo capaz de decidir por sí mismo/a.	Hay días en los que necesita estar solo/a y está bien.	Pregunta: "Hay algo en lo que pueda ayudarte?" en lugar de asumir.

¿Qué es sobreproteger?

Es hacer por la otra persona lo que ella aún puede hacer, o anticiparse a todo lo que "podría" pasar.

Genera dependencia y puede hacer que se sienta inútil.

Le quita confianza en sus propias capacidades.

Afecta la relación y genera desgaste en ambos.

Aumenta la ansiedad y la sensación de fragilidad.

Puede sentirse ahogado/a o comprendido/a.



Claves para acompañar mejor

Sé presencia, no solución	Apoya en el práctico, no en lo emocional	Respetar su ritmo	Cuida tu forma de comunicarte	Cuida también de ti
A veces, solo estar, sin hablar, es suficiente.	Ayuda con tareas, compras, traslados.	Habrán días buenos y días difíciles. No lo tomes personal.	Evita frases que minimizan o asustan. Mejor escucha y valida.	No puedes dar desde el cansancio y el agotamiento.

Frases que ayudan

- "Estoy aquí para lo que necesites."
- "Cuéntame ¿cómo te sientes hoy?"
- "¿Cómo puedo apoyarte mejor?"
- "Confío en ti y en tu fortaleza."

Recuerda

No se trata de hacer más por tu ser querido, sino de estar mejor para él o ella. Acompañar con amor es también soltar, confiar y respetar su proceso.

