

DALE LA VUELTA A LA FRASE

Durante el duelo anticipado

PENSAMIENTO INCORRECTO	PENSAMIENTO SALUDABLE
"No deberías estar triste porque todavía está contigo"	"Puedo sentir tristeza por los cambios y las pérdidas que estamos viviendo, aunque esa persona siga conmigo"
"Pensar en su muerte significa que estoy perdiendo la esperanza"	"Pensar en lo que puede ocurrir puede ayudarme a prepararme sin dejar de valorar el presente"
"Si pienso en cómo será mi vida después, soy egoísta"	"Pensar en mi futuro no significa querer menos a la persona que cuido"
"Tengo que aprovechar cada minuto con él/ella"	"No todos los momentos tienen que ser especiales. También necesitamos descanso y normalidad"
"Si necesito alejarme un rato, le estoy abandonando"	"Tomarme un descanso puede ayudarme a recuperar energía para seguir cuidando"
"Tengo que poder con todo"	"Cuidar es una tarea exigente y puedo necesitar ayuda"
"Nadie puede como yo"	"Otras personas pueden cuidar de manera diferente y también hacerlo bien"
"Si pierdo la paciencia, soy una mala persona cuidadora"	"Puedo cometer errores o sentirme desbordado/a. Lo importante es reconocerlo y buscar formas de cuidarme y manejar mejor estas situaciones"
"No debería enfadarme con una persona que está enferma"	"Puedo comprender su enfermedad y, al mismo tiempo, sentir frustración o enfado"
"Sentir alivio me convierte en mala persona"	"El alivio puede aparecer cuando llevo mucho tiempo sometido/a a una gran carga emocional. No elimina el cariño"
"Tengo que estar disponible las 24 horas"	"También tengo necesidades y límites. Compartir los cuidados es saludable"
"Pedir ayuda significa que no puedo cuidar bien"	Pedir ayuda puede ser precisamente una forma responsable de cuidar"