



## Declaración de derechos de los cuidadores

### Tengo derecho a ...

- cuidarme. No es un acto de egoísmo. Me dará la capacidad de cuidar mejor a mi pariente.
- buscar la ayuda de otras personas aunque mis parientes se opongan. Reconozco los límites de mi propia resistencia y mi fuerza.
- mantener las facetas de mi propia vida que no incluyen a la persona a la que cuido, como lo haría si estuviera sana. Sé que hago todo lo que razonablemente está a mi alcance por esta persona y tengo el derecho de hacer algunas cosas exclusivamente por mí.
- enfadarme, estar deprimido y expresar otros sentimientos complejos de vez en cuando.
- rechazar cualquier intento de mi pariente (ya sea de manera consciente o inconsciente) de manipularme mediante la culpa o la depresión.
- recibir consideración, afecto, perdón y aceptación por parte de mi ser querido por lo que hago, siempre y cuando yo ofrezca estas cualidades a cambio.
- enorgullecerme de lo que estoy logrando y aplaudir el coraje que he tenido en algunas ocasiones para satisfacer las necesidades de mi pariente.
- proteger mi individualidad y mi derecho a construir un futuro para mí mismo que me sustente cuando mi pariente ya no necesite mi ayuda a tiempo completo.
- esperar y exigir que, a medida que se avanza en la búsqueda de recursos para ayudar a las personas que tienen discapacidades físicas y mentales en nuestro país, también se avance en la ayuda y el apoyo que se les brinda a los cuidadores.

Fuente: [A Place for Mom](#)