

# LENGUAJE CON AFECTO

## CAPÍTULO 1:

# Lo que no se dice

Cuidar a una persona mayor y dependiente requiere una disposición plena en el momento presente. Es necesario prestar atención para entender, comprender y dar sentido a lo que nos quieren decir. Tan necesario es fijarse en lo que nos dicen como en el lenguaje corporal.

## SIGUE ESTOS CONSEJOS:

- ✓ Mantén una atención plena en la persona que cuidas.
- ✓ Presta atención al lenguaje no verbal.
- ✓ Asegúrate de comprender correctamente lo que nos comunica.
- ✓ Pregunta y responde con cariño para aclarar dudas.
- ✓ Extiéndete en la explicación para evitar malentendidos.



Escanea este código con el móvil para ver el vídeo de este capítulo.



[www.cuidopia.es](http://www.cuidopia.es)



Un programa social impulsado por:

**Johnson & Johnson**

**janssen**  
farmacéutica partner de  
Johnson & Johnson



# LENGUAJE CON AFECTO

## CAPÍTULO 2:

# Habla, que de verdad te escucho

Es importante mantener una escucha activa con la persona a quien cuidamos. Informar con antelación sobre visitas y actividades fuera de su rutina habitual le permite expresar dudas, miedos e inquietudes. De esta manera podremos gestionar posibles situaciones de estrés o desorientación.

## SIGUE ESTOS CONSEJOS:

- ✓ Mantén una escucha activa.
- ✓ Facilita información detallada de actividades o visitas no habituales.
- ✓ Escucha los miedos e inquietudes que exprese y dale respuesta.
- ✓ Deja que la persona responda y se exprese por sí misma.
- ✓ Dale pista o ayúdala a completar la información si es necesario.



Escanea este código con el móvil para ver el vídeo de este capítulo.



[www.cuidopia.es](http://www.cuidopia.es)



Un programa social impulsado por:

**Johnson & Johnson**

**janssen**  
FARMACÉUTICOS PARTES DE  
Johnson & Johnson



# LENGUAJE CON AFECTO

## CAPÍTULO 3:

# Me pongo en tu lugar

A veces la persona que cuidamos, fruto de su malestar, su personalidad u otra circunstancia, se comunica de manera desagradable y exigente. En situaciones así es necesario evitar el enfado y responder con empatía utilizando el tono y las palabras adecuadas.

## SIGUE ESTOS CONSEJOS:

- ✓ Utiliza un lenguaje afectivo.
- ✓ No ignores los mensajes agresivos.
- ✓ Evita el enfado y responde con empatía.
- ✓ Haz que la persona que cuidas se sienta atendida.
- ✓ Muestra comprensión, no condescendencia.
- ✓ Expresa con claridad los apoyos que puedes ofrecer.



Escanea este código con el móvil para ver el vídeo de este capítulo.



[www.cuidopia.es](http://www.cuidopia.es)



Un programa social impulsado por:

Johnson & Johnson

janssen  
FARMACÉUTICOS PARTES DE  
Johnson & Johnson

