



## Validation Training Institute, Inc.

Connecting heart to heart with older adults  
a non-profit, tax exempt company

**Vicki de Klerk**

vdeklerk@vvalidation.org

20 Marzo 2020

### Consejos de VTI para los cuidadores de personas con demencia

En este extraño momento, lleno de grandes dificultades para muchas personas, es importante recordar

#### **CENTRARSE**

- Centrarse te ayudará a no estar anclado a la ansiedad que prevalece ayudándote a encontrar tu propio centro emocional.
- Centrarse te ayudará a dejar de lado tus propios sentimientos para los momentos en que quieras conectarse con los adultos mayores.
- Centrarse te ayudará a encontrar la empatía.
- Centrarse también puede ser 3 minutos de autocuidado.

[El canal de YouTube de VTI](#) es un recurso gratuito para todos. Incluye 3 videos de "Cómo... centrarse" en inglés, italiano, francés, alemán, sueco y chino. Siéntete libre de enviarlos a todas las personas que conozcas y que se puedan beneficiar de ellos. Si no están en tu idioma, por favor, ponte en contacto conmigo y haremos lo posible para que los 6 videos de 'Cómo...' estén en tu idioma.

#### **AUTOCUIDADO**

Esto no es un capricho, es una necesidad humana básica aunque no aparezca en la lista de Maslow. Si no tienes energía (física o psicológica), no puedes cuidar bien de los demás. El autocuidado significa encontrar las cosas que te dan energía. ¿Es un baño? ¿Media hora leyendo un libro? ¿Escuchar tu pieza de música favorita? ¿Bailar rock n' roll en la sala de estar? Permítete momentos durante cada día para cargar tus baterías. Esto previene el agotamiento y trae más alegría a tu vida. Recuerde que la validación debe traerte alegría tanto a ti como a las personas a las que cuidas.

#### **COMPROMISO SIGNIFICATIVO**

Cuando elijas entablar una conversación profunda con personas que viven con demencia recuerda:

- A menudo los adultos mayores viajarán atrás en el tiempo a eventos donde SIENTEN lo mismo que sienten en el evento que está ocurriendo en el presente. Así que, cuando oyen hablar de una crisis, una pandemia o incluso sólo con sentir la ansiedad a su alrededor, pueden sentir que es tiempo de guerra. Pueden aparecer viejos traumas.
- Estos sentimientos dolorosos necesitan ser liberados, no reprimidos. La gente necesita expresar estos sentimientos a alguien en quien confíe, que no le juzgue ni corrija o trate de arreglarlo. Sólo necesitan que alguien les acompañe en sus emociones.
- Entablar una conversación no significa estar siempre feliz, a veces es compartir la infelicidad, el dolor o el miedo (emociones humanas básicas).

Esos momentos de contacto cercano, de humano a humano, crean alegría y bienestar.

Deseándoles a todos momentos de alegría,

Vicki

#### **Validation Training Institute, Inc.**

P.O. Box 871  
Pleasant Hill, OR  
97455

[info@vvalidation.org](mailto:info@vvalidation.org)  
[vvalidation.org](http://vvalidation.org)

#### **Executive Director**

Vicki de Klerk-Rubin

#### **President**

Frances Bulloff

#### **Founder:**

Naomi Feil

#### **Secretary**

Kevin Carlin, MS

#### **Treasurer**

Edward G. Feil, Ph.D.



## **Validation Training Institute, Inc.**

Connecting heart to heart with older adults  
a non-profit, tax exempt company

**Validation Training Institute, Inc.**

P.O. Box 871  
Pleasant Hill, OR  
97455

[info@vvalidation.org](mailto:info@vvalidation.org)  
[vvalidation.org](http://vvalidation.org)

**Executive Director**

Vicki de Klerk-Rubin

**President**

Frances Bulloff

**Founder:**

Naomi Feil

**Secretary**

Kevin Carlin, MS

**Treasurer**

Edward G. Feil, Ph.D.