



Validation Training Institute, Inc.

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

Vicki de Klerk

vdeklerk@vfvalidation.org

30 Marzo 2020

Consejos de VTI para los cuidadores de personas que viven con demencia III,

RECUERDA CENTRARTE

Los adultos mayores que viven con un declive cognitivo son sensibles a la atmósfera que les rodea. En los momentos en que interactúas con alguien, asegúrate de haber dejado de lado tus propios sentimientos y pensamientos. Practica uno de los [ejercicios de centramiento](#) hasta que puedas centrarte en 2 segundos.

Principio de validación: Los sentimientos dolorosos que son expresados, reconocidos y validados por un oyente de confianza disminuirán. Los sentimientos dolorosos que son ignorados o suprimidos ganarán fuerza. ¡Esto es tan cierto para ti como para los adultos mayores con los que trabajas!
Encuentra un buen lugar o persona con la que puedas expresar tus sentimientos. Todos los sentimientos y pensamientos que has dejado de lado deben salir a la luz. Vivimos en una época de incertidumbre y aquellos de vosotros que trabajáis en el campo del cuidado de ancianos, estáis bajo más presión que nunca.

Principio de validación: Escuchar con empatía crea confianza, reduce la ansiedad y restaura la dignidad. A veces no tienes que HACER nada excepto preguntar, "¿Cómo te va?" y luego escuchar. Cuando escuchas con empatía, te concentras en las emociones que la otra persona está expresando. Es como cuando escuchas a un amigo; tu cara refleja la cara de la otra persona; tu cuerpo está ligeramente adelantado mostrando interés y compromiso en lo que la otra persona está diciendo. No necesitas usar palabras.

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@vfvalidation.org
vfvalidation.org

Executive Director
Vicki de Klerk-Rubin

President
Frances Bulloff

Founder:
Naomi Feil

Secretary
Kevin Carlin, MS

Treasurer
Edward G. Feil, Ph.D.