

Normas Culturales y Cuidado



¿Qué son las normas y valores culturales?

Las normas culturales son expectativas de cómo actuar y pensar basadas en un sistema de creencias compartidas dentro de un grupo cultural específico.

Una norma común para los hispanos/latinos es que la hermana mayor sea la cuidadora principal de sus padres a medida que envejecen.

Los valores culturales son principios y creencias fundamentales que se consideran importantes dentro de un grupo cultural.

Un valor cultural común en la comunidad hispana/latina es *el familismo*. Este valor describe la dedicación de una persona a la familia. Las personas que valoran *el familismo* a menudo hacen cosas como poner las necesidades de la familia antes que sus propias necesidades.

Las normas y valores culturales influyen en la forma en que pensamos, las decisiones que tomamos y la forma en que actuamos todos los días. Sin embargo, incluso si dos personas son de la misma cultura, podrían pensar en las normas y valores culturales de manera diferente. Debido a esto, su propia experiencia es única.

No hay respuestas correctas o incorrectas. Reflexionar sobre cómo las normas y valores culturales influyen en su viaje de cuidado puede aumentar su conciencia de su propia situación. Esto puede ayudarte a usar tus normas y valores culturales como fuente de fortaleza.

¿Cómo le impactan las normas culturales?

Tómese un momento para escribir cómo las normas y valores culturales influyen en su experiencia como cuidador(a).



Si necesita ayuda para comenzar, puede usar estas indicaciones:

- *Las palabras por las que vivo son... Esto influye en la forma en que cuido a alguien porque...*
- *En mi cultura, es importante... Esto influye en la forma en que cuido a alguien porque...*
- *Es común en mi cultura... Esto influye en la forma en que cuido a alguien porque...*

Vea el video **Conversaciones de Cuidadores: Valores Culturales de hispanos / latinos**. ¿En qué se parecen o difieren sus experiencias?



This project was supported by the Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling \$255,124.00 with 75 percentage funded by ACL/HHS and \$85,949.42 amount and 25 percentage funded by non-governmental source(s). The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor are an endorsement, by ACL/HHS, or the U.S. Government.

¿Cuáles son sus valores?

Sus valores son las creencias que definen lo que es más importante para usted.

Ellos guían sus elecciones en la vida. Por ejemplo, alguien que valora a la familia podría tratar de pasar más tiempo en casa con los miembros de su familia, mientras que alguien que valora la independencia puede preferir pasar tiempo solo. Los valores de una persona pueden cambiar con el tiempo y pueden depender de las circunstancias en las que se encuentren.

Elija sus 6 valores principales. Luego, elija los 3 que son más importantes para usted.

- Asertivo
- Auténtico
- Cuidar (por los demás o por uno mismo)
- Compasivo/ Autocompasivo
- Cooperativa
- Valiente
- Creativo
- Expresivo
- Familia/familismo
- Poderoso
- Tiempo libre
- Aventurero
- Libertad
- Reconocimiento
- Naturaleza
- Justo/Justo
- Flexible
- Amigable
- Perdonador
- Espiritual/ Religioso
- Agradecido
- Útil
- Honesto
- Independiente
- Amable
- Amoroso
- Ser Abierto
- Persistente/Comprometido
- Juguetón
- Protector
- Respetuoso/ Respetuoso a sí mismo
- Responsable
- Hábil
- Solidario
- Digno de confianza
- Confiado

Otros: *(agregue otros valores que no estén incluidos en la lista arriba)*

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Mis 3 valores principales:

1. _____
2. _____
3. _____

Efectos positivos y negativos de los valores

Al tomar conciencia de cómo y cuándo un valor podría estar impactando negativamente, puede desafiarse a sí mismo para obtener una nueva perspectiva. Hacer esto puede ayudarle a encontrar una manera de usar sus valores como una fuente de fortaleza. Para escuchar a otros cuidadores hablar sobre los efectos positivos y negativos de los valores, vea el video *¿Cómo afectan los valores al cuidado?*

¿Cómo afectan sus valores al cuidado que brinda?

Vuelva a echar un vistazo a los valores superiores que seleccionó. Luego, use esta hoja para reflexionar sobre cómo esos valores lo afectan a usted y la atención que brinda a su ser querido.

Valores:

Ejemplo: Familia

1. _____ 2. _____ 3. _____

Efectos positivos

Ejemplo: A veces siento que soy la única persona que puede brindar la mejor atención. No pido ayuda, incluso cuando realmente la necesito. Esto me pone estresado y ansioso.

1. _____ 2. _____ 3. _____

Efectos negativos

Ejemplo: A veces siento que soy la única persona que puede brindar la mejor atención. No pido ayuda, incluso cuando realmente la necesito. Esto me pone estresado y ansioso.

1. _____ 2. _____ 3. _____

Nuevas perspectivas

Ejemplo: Para brindar la mejor atención a mi ser querido, primero necesito entender mis necesidades y cuidarme a mí mismo.

1. _____ 2. _____ 3. _____

This project was supported by the Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling \$255,124.00 with 75 percentage funded by ACL/HHS and \$85,949.42 amount and 25 percentage funded by non-governmental source(s). The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor are an endorsement, by ACL/HHS, or the U.S. Government.

¿Por qué es importante vivir según sus valores?

Los valores nos dan dirección cuando la vida se siente dura y abrumadora.

Ayudan a asegurarnos de que no sacrificamos cosas que son importantes para nosotros cuando estamos tratando de lograr un objetivo como mantener a un ser querido en casa, satisfacer sus necesidades físicas o asegurarnos de que se sientan cómodos.

Los valores no son algo que podamos lograr. Más bien, podemos establecer nuestra intención y comprometernos a hacer constantemente pequeñas cosas todos los días que estén en línea con nuestros valores.

No podemos controlar todos los aspectos de nuestras vidas o aquellos que cuidamos. Habrá momentos en que las cosas no salgan según lo planeado. Sin embargo, si actuamos de acuerdo con nuestros valores, es más probable que nos sintamos realizados en el viaje de cuidar a nuestros seres queridos y menos tristeza y decepción cuando ocurren sorpresas.

Espolvorear valores en la vida diaria

Vivir según sus valores no tiene que hacerse perfectamente, y no tiene que suceder todo a la vez. Puede rociar más valores en su vida diaria con el tiempo.

Cada persona puede tener una forma diferente de vivir según sus valores y lo que eso significa para ellos. A continuación, se presentan algunos ejemplos de formas en que se pueden rociar diferentes valores en su vida cotidiana.

Asertivo

- Pedir ayuda
- Decir que no
- Horario para descansar

Creativo

- Dibujar o pintar
- Reproducción de música
- Probar algo nuevo

Cuidar (por los demás o por uno mismo)

- Hacer alimentos saludables
- Visitar a los seres queridos
- Pedir ayuda

Amable

- Enviar a alguien un mensaje amable
- Dar un cumplido
- Reconocer los propios sentimientos

Valiente

- Levantarse todos los días, incluso cuando las cosas son difíciles
- Aprender cosas nuevas
- Pedir ayuda

Responsable

- Llegar a los lugares a tiempo
- Hacer un horario
- Pedir ayuda

¿Cómo puede vivir según sus valores?

Use la hoja a continuación para anotar pequeñas formas en que puede comenzar a rociar sus valores a lo largo del día.

Valor: _____

Las pequeñas cosas que puedo hacer en mi vida diaria para vivir de acuerdo con este valor son:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Apoyo adicional

Si desea unirse a un grupo de apoyo para cuidadores, los enlaces a continuación pueden ayudarlo a identificar un grupo de apoyo cerca de usted, o en línea, en su idioma preferido:



- **Family Caregiver Alliance (FCA)**
<https://www.caregiver.org/connecting-caregivers/support-groups/>
- **FCA Care Support**
<https://www.caregiver.org/news/for-spanish-speaking-caregivers-fca-offers-education-advocacy-and-self-care-support/>
- **AARP**
<https://www.aarp.org/caregiving/life-balance/info-2021/support-groups.html>

This project was supported by the Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling \$255,124.00 with 75 percentage funded by ACL/HHS and \$85,949.42 amount and 25 percentage funded by non-governmental source(s). The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor are an endorsement, by ACL/HHS, or the U.S. Government.