

## Decálogo sobre la humanización de los cuidados

1. **Compasión, Empatía y Respeto:** Trata a las personas con compasión, empatía y respeto en todo momento. Reconoce su dignidad y valía como seres humanos.
2. **Escucha activa:** Presta atención a las necesidades, deseos y preocupaciones de las personas. Escucha de manera activa y demuestra interés genuino por lo que tienen que decir. Fomenta una relación de confianza y respeto mutuo
3. **Individualización:** Reconoce y valora la individualidad de cada persona. Ajusta los cuidados y la atención a sus preferencias, rutinas, hábitos y características únicas brindando un trato individualizado y personal reconociendo y respetando la diversidad cultural de las personas dependientes. Asegúrate de adaptar los cuidados a sus creencias, valores y tradiciones culturales, evitando estereotipos y prejuicios.
4. **Empoderamiento, autonomía y participación:** Fomenta la autonomía de las personas dependientes y promueve su participación en la toma de decisiones relacionadas con su cuidado. Respeta su capacidad para contribuir y ser parte activa en su propia atención en la medida de lo posible.
5. **Calidad de vida.** Prioriza la calidad de vida de las personas dependientes. Procura no solo cubrir sus necesidades básicas, sino también brindarles oportunidades para disfrutar, socializar y mantener una vida plena y significativa. Fomenta actividades que le brinden alegría, estimulación y conexión con los demás y crea un entorno físico que sea cómodo, seguro y estimulante para la persona dependiente.
6. **Comunicación efectiva:** Utiliza una comunicación clara y comprensible con las personas dependientes. Adapta tu lenguaje y tono a sus necesidades y capacidades y utiliza métodos alternativos de comunicación si es necesario. Responde a sus preocupaciones y preguntas.
7. **Cuidado integral:** Asegúrate de que las necesidades físicas, emocionales, sociales y espirituales de las personas dependientes sean atendidas de manera integral. Considera todos los aspectos de su bienestar y busca abordarlos de manera holística.
8. **Formación y actualización:** Mantente actualizado en cuanto a conocimientos y habilidades relacionadas con el cuidado de personas dependientes. Busca oportunidades de formación continua para mejorar tus capacidades y ofrecer una atención de calidad.
9. **Trabajo en equipo:** Colabora con otros cuidadores y profesionales involucrados en el cuidado de personas dependientes. Trabaja en equipo para garantizar una atención coordinada y coherente, compartiendo información y apoyándose mutuamente.
10. **Cuida de ti mismo/a:** La calidad de los cuidados se verá afectado por tu propio bienestar. Ábrete a buscar y recibir el apoyo necesario y valida tus propias necesidades y experiencia.

Recuerda que este decálogo es solo una guía general y es importante adaptarlo a las circunstancias y necesidades específicos de cada persona dependiente.