

Lo que consuela o calma a la persona que cuido

Última actualización: _____

Lo que le da consuelo y alegría día a día, para que cualquier persona que pase tiempo con la persona que cuido pueda ayudarlo a sentirse tranquila. Llénela a mano.

Nombre de la persona que cuido: _____

Contacto de emergencia y teléfono: _____

MÚSICA, CANCIONES Y ARTISTAS FAVORITOS

Canciones y artistas: _____

Cómo le gusta escucharla (volumen, hora del día, cantar juntos): _____

COMIDAS, BEBIDAS Y ANTOJOS FAVORITOS

Comidas: _____

Bebidas: _____

Antojos o golosinas: _____

OBJETOS QUE LE DAN CONSUELO *(cobija, foto, algo para sostener en la mano)*

Objeto: _____

Dónde se guarda: _____

Objeto: _____

Dónde se guarda: _____

Objeto: _____

Dónde se guarda: _____

ACTIVIDADES Y PASATIEMPOS FAVORITOS *(aunque sean sencillos: doblar toallas, ver fotos, cuidar plantas)*

PERSONAS Y MASCOTAS QUE LE GUSTA VER O DE LAS QUE LE GUSTA OÍR *(nombre y quién es)*

LUGARES, PROGRAMAS DE TV, PELÍCULAS O RADIO FAVORITOS

Lugares: _____

Programas de TV o películas: _____

Radio, estaciones o programas: _____

Gratis para imprimir y compartir. De Lighthouse by Dragonfly, una app para iPhone que organiza la información de cuidado, los medicamentos y las citas. lighthousebydragonfly.com
Información médica privada. Guárdela en un lugar seguro.



Más herramientas gratuitas
para cuidadores

Página 1 de 2

LO QUE LE RECONFORTA A LOS SENTIDOS *(luz suave, un aroma especial, crema, una bebida caliente, masaje en las manos)*

Lo que ayuda:

¿A la persona que cuida le gusta el contacto suave? ☐ Sí ☐ No ☐ A veces Ofrezca contacto solo si lo acepta con gusto.

PALABRAS, TONO Y TRATO QUE LE DAN SEGURIDAD *(en el día a día)*

Nombre con el que le gusta que la llamen:

Tono, ritmo y trato que funcionan bien:

Para frases que calman en momentos de angustia, vea la hoja Desencadenantes y señales de alerta.

MEJORES MOMENTOS DEL DÍA Y LO QUE DISFRUTA ENTONCES

Mañana:

Tarde:

Noche:

RUTINAS QUE LE AYUDAN A TRANQUILIZARSE

Al acostarse:

Después del baño:

Otros momentos:

COSAS QUE LE HACEN REÍR O SONREÍR

COSAS QUE LE ENCANTABAN Y QUE TODAVÍA PUEDEN DARLE CONSUELO

Lo que le da consuelo puede cambiar. Fíjese en lo que funciona hoy y actualice esta hoja. Si la angustia no se calma, vea la hoja Desencadenantes y señales de alerta.

