

Aiudo

MANUAL

Auxiliar de Servicio de Asistencia a Domicilio

Tu primer día en atención domiciliaria

Te presentamos a **Carmen**
Ella nos acompañará a
entender mejor los ejercicios
que te proponemos



DIRECCIÓN

C/ Xàtiva nº 14C,
46002 Valencia

TELÉFONO

+34 960 13 36 04

PÁGINA WEB

<https://aiudo.es/>



LOS NERVIOS DEL PRIMER DÍA ¡SON NORMALES!

El primer día siempre será una montaña rusa de emociones. Por más que te prepares, siempre habrá un toque de incertidumbre que lo hace desafiante y emocionante

1

CONOCER A LA FAMILIA Primer momento

El primer día es crucial para **escuchar** más que para hablar; pregunta a la familia qué esperan de ti, pero sobre todo, pon atención a lo que realmente necesitan

PREGUNTAS QUE RECOMENDAMOS QUE HAGAS:

¿Cuáles son las rutinas diarias de Carmen?

¿Hay algún aspecto médico o de salud importante que deba conocer?

¿Qué le gusta o le molesta a Carmen?

¿Cuáles son las expectativas respecto a la atención hacia Carmen?

¿Hay algún punto específico que deba conocer de Carmen?



LA PREPARACIÓN ES CLAVE

Usa la información a tu favor para entender como realizar tu labor y llevar tus tareas de la mejor manera

... *Te damos unos tips*

1. Repasa la información de Carmen



Si sabes algo sobre sus necesidades, rutinas o lo que le gusta, aprovéchalo para prepararte mejor. Cosas como sus pasatiempos o limitaciones pueden ser clave para que logres conectar rápidamente

2. Descansa bien la noche anterior

Descansar bien te ayuda a estar enfocado/a ante cualquier actividad. Tu energía marcará la diferencia en cómo interactúas



3. Organiza tu material

Ten listo el material que necesitas, uniforme y toda la información importante para tu primer día. Recuerda, ¡los pequeños detalles son importantes!

LA PREPARACIÓN ES CLAVE

Usa la información a tu favor para entender como realizar tu labor y llevar tus tareas de la mejor manera

4. Mira como se comporta la familia



Cada hogar tiene su rutina y forma de comunicación. Observa cómo se comunican y quién suele ser quien es el que toma las decisiones; eso te ayudará a saber a quién referirte

5. Conoce que esperan de ti

Antes de suponer algo, pregunta qué esperan de ti. Aclarar desde el principio evitará malentendidos y demostrará que quieres hacer bien tu labor



6. Sé real con lo que puedes brindar



No puedes hacerlo todo. Sé honesto/a sobre lo que puedes y no puedes hacer, para que la familia sepa cómo puedes ayudar sin crear expectativas erróneas

7. Mantén una buena actitud

Recuerda que confiar en alguien nuevo no es sencillo. Algunos familiares pueden sentirse inseguros. A través de una buena comunicación hazles saber que estás para apoyarles



2

¿CÓMO ROMPER EL HIELO?

Segundo momento



Si vas a cuidar a Carmen, recuerda que cómo te relaciones con ella desde el primer día va a marcar la diferencia.

Consejo

Demuéstrale que la escuchas y la respetas, será mucho más fácil ganarte su confianza

¡Indispensables!

- Respetar su espacio personal
- Sé paciente y flexible
- Escucha con empatía
- Permite que la relación crezca de forma natural

Buenas prácticas que debes seguir

- Saluda con tranquilidad
- Escucha atentamente y demuestra interés genuino
- Muestra paciencia, especialmente si hay dificultades para comunicarse
- Mantén el tono de voz suave y amigable
- Respetar los tiempos de Carmen, sin presionar
- Sé flexible y adapta tu enfoque según sus necesidades

Lo que debes evitar

- Hablar demasiado rápido o con excesivo entusiasmo
- Utilizar apodosos o diminutivos sin saber si le agradan ("cariño", "guapo/a", "mi vida")
- Suponer que necesita ayuda sin consultarlo primero
- No darle suficiente espacio para expresarse
- Ser insistente o presionar demasiado
- Mostrar impaciencia si no responde al instante

¿Cómo puedes hablar con Carmen?

Escenario 1

Es empática y fluye la comunicación

- ¿Tienes alguna canción o tipo de música que te haga sentir bien?
- ¿Tienes algún libro o película que te haya marcado?
- ¿Hay alguna actividad que solías hacer y que te gustaría retomar?
- ¿Tienes algún lugar favorito donde solías ir a pasear?
- ¿Tienes alguna anécdota divertida o interesante que te guste compartir?

Sugerencia

Si percibes que no desea conversar, evita insistir
Mantén una postura amigable sin presionar para hablar

Escenario 2

Es reservada y no tan propositiva

Intenta ser sutil

X: Voy a ayudarte a vestirte

✓: ¿Te gustaría que te traiga algo de ropa cómoda?

Intenta darle opciones

X: vamos leer o realizar alguna actividad

✓: ¿Te gustaría que te traiga algo para hacer o leer?

Si insiste en hacerlo solo/a, respétalo, mencionar:
"Cuando quiera ayuda Carmen, estaré por aquí"

3

INCENTIVAR LA CONFIANZA

Tercer momento



- Respetar sus tiempos y no lo presiones si le cuesta dar una respuesta/acción
- Observa qué objetos le importan y pregúntale sobre ellos
- Evita hacer bromas hasta que conozcas su sentido del humor
- Ofrece tu ayuda sin insistir, dejándole decidir si la necesita
- Escucha más de lo que hablas para fomentar una comunicación más abierta
- Sé paciente si necesita tiempo para recordar algo, no lo apures

LA COMUNICACIÓN

Es clave en todo momento tanto con Carmen como con su familia

Preguntas para los primeros días

¿En qué te gustaría que te ayudara para que sea más fácil?

¿Hay algo que te cueste más y prefieras que lo haga yo?

¿Cómo solías hacer Carmen antes? Me gustaría saber para ayudarte mejor

Consejos adicionales:

- Haz preguntas abiertas que inviten a hablar de su experiencia
- Muestra interés en sus respuestas, a veces solo necesitan ser escuchados/as
- Sé flexible y dispuesto/a a adaptarte a su manera de hacer las cosas

¡Aquí más Tips!

Usa un tono tranquilo y pausado

Hablar despacio y con calma transmite seguridad y paciencia

Mantén una actitud abierta y disponible

Asegúrate de que sepan que estás ahí para ayudar sin apresurarlos

Haz preguntas claras y simples

Permite que se expresen sin hacerles sentir presionados

Escucha activamente

A veces, solo necesitan sentirse escuchados sin interrupciones

Usa ejemplos concretos

Explicar con ejemplos prácticos por que a veces lo que resulta claro para nosotros puede no serlo para ellos

Ofrece apoyo sin imponer

Deja que tomen sus propias decisiones, guiándolos con suavidad

Sé empático/a con sus necesidades y emociones

Mostrar que entiendes sus sentimientos ayuda a generar confianza

Evita apresurarte en las tareas

Respetar su ritmo, incluso si esto significa tomar más tiempo

Solo recuerda ...

- No uses términos complicados, mantén todo simple
- Habla de forma clara para que todos te entiendan
- Explica las cosas paso a paso con ejemplos fáciles



Te recomendamos evitar hacer estas cosas

- No ignores lo que le gusta a Carmen, siempre pregúntale sus preferencias y haz lo que más la haga sentir cómoda
- Adáptate a su ritmo, y cuando necesite ayuda, ofrécela sin presionarla
- Sé empática, trata de comprender sus emociones y apóyala en lo que necesite
- Si hay cambios en su rutina, sé flexible. Cada día puede ser diferente, y ella lo sabrá apreciar
- Habla con claridad y sin rodeos para que se sienta tranquila y segura
- Mantén una actitud positiva y calmada, para que Carmen se sienta acompañada y confiada
- Ofrécele opciones, para que pueda tomar decisiones sobre su día a día
- Ten paciencia, si algo no sale como esperas, mantén la calma y busca nuevas formas de apoyarla
- Celebra con ella los pequeños logros, mostrando que valoras cada esfuerzo
- No olvides darle el apoyo emocional que necesita. A veces, solo estar allí, en silencio, es lo más valioso



Reflexiones finales

Tu primer día en la atención domiciliar es solo el inicio de un camino, pero es fundamental para establecer una buena base.

Cada gesto, cada palabra y cada decisión son oportunidades para conectar con Carmen, aprender de ella y crecer juntos

Recuerda que si ya has llegado hasta aquí, demuestra que cuentas con todo lo necesario para empezar con confianza y seguridad

Al ingresar al hogar

- Aprovecha cada momento para aprender algo nuevo
- La paciencia es clave en todo el proceso, tanto para ti como para Carmen
- No tengas miedo de preguntar si algo no está claro
- Sé flexible y adapta tu enfoque según las necesidades de Carmen
- Tómate tu tiempo para crear una relación de confianza

**¡Te deseamos muchos éxitos!
Sabemos que lo harás increíble**

