📱 Checklist diaria de comunicación empática para auxiliares de ayuda a domicilio

✅ ANTES DE ENTRAR AL DOMICILIO

☐ Respiro hondo y me preparo con actitud tranquila y respetuosa.

☐ Recuerdo que **cada usuario es diferente** y puede tener un día bueno o difícil.

☐ Entro saludando con voz amable, contacto visual y tono cálido.

✅ DURANTE LA INTERVENCIÓN

🔹 Cómo hablo

☐ Hablo **despacio, claro y con tono suave**, sin gritar ni sonar apurada.

☐ Evito frases como “tienes que”, “hazlo ya”, “no te quejes”.

☐ Uso expresiones como:

- “¿Le parece si lo hacemos juntos?”
- “Estoy aquí para ayudarle”
- “¿Le apetece que hagamos esto ahora o más tarde?”

🔹 Cómo escucho

☐ Miro a la persona cuando habla, sin interrumpir.

☐ Si se queja o está nerviosa, **no la contradigo**: escucho y valido (“entiendo que hoy esté molesta”, “lo noto preocupado”).

☐ Evito discutir o corregir de forma brusca, incluso si repite lo mismo varias veces.

🔹 Mi cuerpo también comunica

☐ Mantengo una postura abierta y relajada.

☐ No cruzo los brazos ni giro el cuerpo mientras hablo.

☐ Si necesito tocar, aviso primero: "¿Le ayudo con esto?"

☑ **SI SURGE UN MOMENTO DIFÍCIL**

☐ Me detengo un momento (semáforo emocional: rojo-ámbar-verde).

☐ Hablo con calma, sin confrontar ni imponer.

☐ Cambio de tema si la persona entra en bucle o se altera (desfocalización).

☐ Recuerdo: **no es personal**, estoy acompañando desde el cuidado.

☑ **AL FINALIZAR**

☐ Me despido de forma amable, agradeciendo ("ha sido un gusto ayudarle hoy").

☐ Si el día fue difícil, me doy un momento para respirar y cuidar mis emociones.

☐ Me recuerdo: **mi tono, mi actitud y mi respeto son también una forma de cuidar**.

🧠 **Frase para recordar**

"No es solo lo que hago, sino cómo lo digo. El cuidado empieza en mis palabras."