Nombre Apellido

Cuidadora de personas mayores a domicilio

6XX XXX XXX · nombre@example.com · Valencia

Valencia, 29 de octubre de 2026

Buenas tardes:

Les escribo por el anuncio de cuidadora para su madre. Soy Nombre Apellido y llevo once años cuidando a personas mayores en su domicilio. Los dos últimos años acompañé a una señora con demencia en fase moderada, y me encargué de su aseo, la preparación de sus comidas, las visitas al centro de día y la gestión de los horarios de medicación que la familia me indicaba por escrito.

He leído que su madre necesita ayuda para levantarse y caminar. Tengo experiencia con grúa y con transferencias de la cama a la silla de ruedas, y realicé hace dos años un curso de movilización de personas dependientes.

En el día a día intento que la persona mantenga su rutina y su autonomía: la animo a vestirse sola cuando puede, a caminar un rato por casa y a participar en la preparación de la comida. Sé adaptar los menús a una dieta blanda o con poca sal según las indicaciones del médico, y llevo un cuaderno donde apunto cómo ha pasado el día para que la familia lo lea al llegar.

También sé acompañar: conversar, repasar fotografías, salir a pasear si el tiempo lo permite. Creo que la compañía es una parte tan importante del cuidado como el aseo o la medicación, y trato a cada persona con el respeto que me gustaría recibir. Ante cualquier urgencia, aviso primero a la familia y, si es preciso, al 112.

Puedo trabajar de lunes a viernes de 8:00 a 16:00 y algún fin de semana si lo necesitan. Si lo desean, puedo darles el contacto de la familia con la que trabajé, con su permiso. Pueden llamarme al 6XX XXX XXX.

Un saludo cordial,

Nombre Apellido

Datos ficticios de ejemplo: sustituye el texto por el tuyo y borra esta línea.