

# para cuidar *a los que usted quiere*

## Para comprometer a otras personas

**C**uando se presta cuidado a un persona mayor, cuanta más ayuda se reciba de otros, tanto mejor. El compromiso de ayuda de otras personas ofrece una base más amplia de apoyo a la persona mayor y permite aliviar a los hijos adultos respecto de algunas tareas y situaciones tensas. Cuanta más ayuda consiga, menor será la probabilidad de que quede exhausto. Por el contrario, estará en mejores condiciones de mantenerse involucrado en la tarea en el largo plazo.

Las encuestas señalan que la mayoría de los que prestan cuidado reciben ayuda y muchos de ellos entienden que otros familiares también cumplen con su parte. Del mismo modo que con la propia prestación de cuidado, conseguir ayuda y utilizarla productivamente requiere habilidad. Mientras que los familiares no son los únicos que pueden ayudar, trabajar con ellos, de manera constructiva, puede ser un reto muy especial. A pesar que las personas a las que queremos pueden ser una estupenda fuente de apoyo emocional, sucede que, en momentos de tensión, a menudo tenemos menos que ofrecer los unos a los otros y que pueden aflorar viejos resentimientos y conflictos. Esta

hoja de sugerencias ofrece ideas para ayudar a las familias a superar obstáculos y para construir la red de apoyo que necesitan, tanto la persona mayor como los hijos adultos.

### **Asuntos que puede tener que enfrentar**

En la mayor parte de familias, uno de los familiares asume la primera responsabilidad, ya sea porque vive más cerca, o porque es la persona más cercana en el sentido emocional, o simplemente porque es la persona que acostumbra a hacerse cargo. Mientras que esta función es, probablemente, la que consume más tiempo y la que más tensión nerviosa provoca, todos los involucrados enfrentan situaciones similares, incluyendo las siguientes:

- **Involucrar a las persona mayor en las decisiones sobre su cuidado.** A no ser que se encuentren seriamente incapacitados, las personas mayores asistidas siempre deben mantener el poder de decisión y deben participar activamente en todas las discusiones y acciones que tienen que ver con su

# Para comprometer a otras personas

cuidado. Sin embargo, tener en cuenta las preferencias de las personas mayores hace aún más complejo el cuidado. Además, puede ser difícil para los hijos adultos identificar las soluciones y tipos de asistencia aceptables para sus padres u otros familiares mayores.

- **Decidir sobre las personas a involucrar.** Las opciones obvias de ayuda son los familiares inmediatos y los amigos íntimos. Sin embargo, también pueden ofrecer apoyo parientes lejanos, conocidos (tales como personas que pertenecen a los grupos cívicos de la persona mayor, o al entorno religioso), vecinos y entidades de la comunidad. Aún sus amigos pueden estar dispuestos a ayudar, sobre todo si están pasando, o han pasado, por la misma situación que usted. Aunque no todas estas personas se ofrecen espontáneamente como voluntarias, si pueden estar muy dispuestos a involucrarse. Sugiera que ayuden con tareas simples, como pasear al perro, hacer encargos, o regar el jardín.
- **Sentirse reacio a pedir ayuda.** Puede ser que usted dude en pedir ayuda a su hermano, porque tiene temor a que se niegue y que la confrontación deteriore su relación con él. También puede ocurrir que por causa de las responsabilidades que usted ha debido asumir con la persona mayor, su esposo tiene a su cargo las comidas y a los niños en casa cada vez con mayor frecuencia y hace menos vida social ¿Puede usted pedirle más a su esposo? ¿Acaso no conoce a los amigos de la persona mayor para pedirles ayuda también? Es natural percibir las cosas así y en algunos casos, puede tener razón en abstenerse de pedir ayuda. Sin embargo, algunas

personas sólo necesitan un pequeño estímulo para asumir una tarea y otros hasta pueden sentirse ofendidos, o dejados de lado, si no se les pide ayuda.

- **Enfrentar relaciones que cambian.** Hacerse cargo de una persona puede afectar sus relaciones personales. Sus hermanos, que no han estado muy cerca de su vida, ahora ocupan un lugar central. Su cónyuge y sus hijos pueden sentir que los abandona y es probable que cualquier situación tensa que haya en su matrimonio se agudice. Sus compañeros de trabajo pueden ser una fuente de distracción pero, a pesar que pueden ser comprensivos con su creciente responsabilidad, también requieren que usted cumpla puntualmente con su trabajo. Pasar por situaciones tensas como ésta puede aumentar su tensión nerviosa.
- **Formar parte de la "generación intermedia".** Cuando tanto las personas mayores como sus hijos menores necesitan de su tiempo y atención, uno puede sentirse atrapado en el medio y presionado por demandas conflictivas de ambas partes. No hay posibilidad alguna de hacer las cosas que usted quisiera hacer y no dispone de tiempo para sí mismo. Esta situación, que se hace cada vez más continua, puede provocarle sentimientos de culpa e insatisfacción, a menos que pida ayuda para enfrentar una u otra responsabilidad.

## Para conseguir ayuda

Conseguir ayuda es una de las más importantes tareas que debe cumplir. A continuación, le presentamos algunos pasos a seguir para que la tarea sea menos complicada y para que alcance el resultado esperado:

- **Converse con las personas mayores** sobre la importancia de trabajar en equipo para cubrir sus necesidades. Es probable que les preocupe ser una carga y estar perdiendo el control de sus vidas. Converse abiertamente con ellas sobre los problemas y póngase de acuerdo respecto de algunas reglas básicas, incluyendo la identificación de sus propias limitaciones, de modo que no tengan falsas expectativas.
- **Haga una lista** de lo que tiene que hacerse y un plan de trabajo. Tanto las personas asistidas como otros que van a asumir responsabilidades claves, deben participar en la planificación. Esta manera de organizar las actividades le permite controlar la situación y disminuye la tensión que provocan los cabos sueltos. Además, garantiza que las personas mayores van a recibir toda la asistencia que requieren. Donde sea posible, vale la pena desarrollar un plan de contingencia. De hecho, estar disponible para tareas de contingencia es una valiosa función que alguien puede estar dispuesto a desempeñar. Asegúrese de poner el plan y el cronograma por escrito y reparta copias a todos los involucrados.
- **No acepte que alguna persona se excuse** sin dejar de sugerir otras funciones que puede desempeñar. Hasta un hermano que vive lejos puede apoyar con tareas tales como pagar cuentas, conversar con los médicos, investigar respecto de agencias locales, o llamar por teléfono regularmente. Las personas que cuidan niños también pueden cocinar ocasionalmente, traer consigo a los niños de visita cuando fuera el caso, o

cuando llevan a la abuela al banco o a la tienda de vídeos. A lo mejor, los niños puedan ayudar ocasionalmente con labores en el jardín o limpieza de la casa.

- **Tome contacto con fuentes de ayuda de la comunidad, u otras no sean la familia.** Hay muchas maneras en las que otras personas pueden ayudar.

***Procedimientos a tomar en cuenta:***

Pida a un amigo de la persona mayor que recoja los comestibles de la tienda, o que saque libros de la biblioteca. Pida a un niño vecino que adopte a la persona mayor como su abuelo, o a un adolescente de la localidad que haga labores de jardinería (tal vez por un precio razonable). Averigüe si alguna organización cívica local puede realizar trabajos voluntarios de reparación de viviendas, o brindar servicios de transporte, o si las personas que el adulto mayor ve a menudo, tales como el que reparte el periódico, el peluquero, o el administrador del edificio, pueden llamarlo si notan algo extraño, o inusual. Pregunte en la oficina de correos si tienen algún programa, en la zona donde vive la persona mayor, mediante el que los carteros averiguan si hay problemas y dan una mirada a los residentes mayores. Eventualmente, pida ayuda a sus amigos. Por ejemplo, pida apoyo para el cuidado de los niños, o transporte cuando usted tiene que estar con la persona mayor. Hable con algún grupo de personas en su misma situación a fin de iniciar un acuerdo de cooperación para compartir tareas de beneficio mutuo, tales como reunir información y estrategias de apoyo emocional.

- **Convoque reuniones familiares**  
cuando sea necesario, para mantener, de manera constructiva, a toda la familia involucrada en el cuidado. Reevalúe la situación de la persona mayor cada tres o cuatro meses, puesto que es muy probable que cambie en el tiempo. Prepare por escrito una lista de preguntas e inquietudes sobre temas de salud, legales, económicos, o de vivienda y problemas que hayan ocurrido al ofrecer o conseguir ayuda y al hacer seguimiento al cronograma de actividades. Mencione cualquier asunto que haya surgido desde la última reunión. Conversar estos temas abiertamente evita sospechas y herir sentimientos y permite que los problemas se resuelvan.

***Procedimientos a tomar en cuenta:***

La participación en las reuniones debe limitarse a hermanos y otras personas involucradas en el cuidado. Procure que los que no pueden asistir lo hagan por teléfono. De ser necesario, encargue a un participante imparcial que sea el moderador para conducir con armonía las reuniones. Prepare una agenda para cada reunión y acuerde reglas de conducta desde el principio: No se permite interrupciones, se habla por períodos de tiempo limitados, se aclara las diferencias y se evita las discusiones, los participantes se ciñen a los hechos sin opinar o mencionar cuestiones generales, no intentan resolver viejos conflictos familiares y sólo han de concentrarse en la tarea de prestar cuidado a la persona.

- **Involucre a su cónyuge.**  
***Procedimientos a tomar en cuenta:***  
Poner en claro las responsabilidades que corresponde respecto a los padres de cada cónyuge. Por ejemplo ¿cada cónyuge presta cuidado solamente a los adultos mayores de su propia familia, o apoya con las personas mayores de la familia del otro cónyuge? ¿Cada cónyuge acompaña al otro a visitar a las personas mayores? ¿Su cónyuge le brindará apoyo? Sea específico respecto de la manera en que le puede ayudar su cónyuge (sugíerale tareas específicas que debe hacerse) y agradézcale por todos sus esfuerzos. Aliente a su cónyuge a conversar sobre sus sentimientos, reconociendo que las responsabilidades adicionales de usted también lo afectan de manera importante. Mantenga la prioridad de su matrimonio y busque tiempo para estar juntos.

- **Involucre a sus hijos.**  
***Procedimientos a tomar en cuenta:***  
Sea honesto con sus hijos respecto a la situación y conteste todas sus preguntas. Tómese tiempo para escuchar sus inquietudes. Pase tiempo con ellos haciendo alguna cosa divertida, sin importar el poco tiempo del que disponga. Pregúnteles si quieren ayudarlo con las personas de la generación de sus abuelos en algunas ocasiones. Hasta un niño pequeño puede hacer sentir a la abuela, o a la tía abuela, que es querida. Los adolescentes pueden disfrutar llevando a sus abuelos de compras, o a algún evento social.



601 E Street, NW  
Washington, DC 20049  
[www.aarp.org](http://www.aarp.org)