

## *Cambio de rol*

Una reversión de roles (un hijo adulto asume algunos de los deberes de su padre o madre anciano) o el asumir nuevos roles (tomar responsabilidades manejadas anteriormente por el cónyuge) es raramente una transición fácil.

Ve lentamente. Sé amable. No te presentes y tomes el control de manera súbita. Comienza con pequeñas cosas. Siempre que sea posible, permite que tu ser querido todavía desempeñe una parte.

Tu ser querido experimenta pérdidas y, lo cual es comprensible, se siente atemorizado. Tú también pierdes algo. A medida que él o ella envejecen o se agrava en su enfermedad y pierde capacidades, tú vas perdiendo a esa persona que una vez te consolaba.

### *“No quiero ser una carga”*

Quienes reciben cuidado están frecuentemente preocupados con “ser una carga”. Tu ser querido puede traer el tema a colación cuando te sientes enojado, molesto o frustrado.

Admite que lo que haces es difícil. Mientras tanto, busca apoyo exterior.

Date cuenta de que tu ser querido necesita ser tranquilizado más de una vez.

Mira a ver si hay alguna parte pequeña de una tarea grande que tu ser querido pueda hacer para que se sienta que ayuda aunque sea un poquito.

Déjale saber a tu padre o madre o cónyuge que cuidarlo es algo que *tú quieres hacer*. Sí, hay momentos difíciles, pero tú ves el cuidar de él o ella como un privilegio.

## ESPIRITUALIDAD: UNA MEJOR COMPRENSIÓN DE TU VOCACIÓN

Dios te ha escogido para que desempeñes un papel central en ofrecer ese cuidado. Así como desde la cruz Jesús le pidió a San Juan –el santo patrono de quienes dispensan cuidado– cuidar de su Santísima Madre, Dios te pide a ti que cuides de alguien que Él ama profundamente.

Lo que haces es una oración, el camino que tú y tu ser querido recorren es una peregrinación.

Es el Padre que te pide ayudar a su hijo o hija en las etapas finales de ese recorrido.

Es a su Hijo a quien atiendes. Es el Hijo quien nos ha dicho que cuanto hagamos por los necesitados lo hacemos por él.

Y es el Espíritu quien está contigo ahora. Es el Espíritu quien nunca te abandonará.

Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo te bendecirán en abundancia a ti y a tu ser querido en esta vida y en la venidera.

*Mónica y Bill Dodds son los fundadores de Friends of St. John the Caregiver ([www.fsjc.org](http://www.fsjc.org)). Mónica es autora de A Catholic Guide to Caring for Your Aging Parent (Loyola Press) del cual se ha tomado este material.*

*El artículo completo se puede leer visitando [www.usccb.org/prolife/programs/rlp/doddsSp.pdf](http://www.usccb.org/prolife/programs/rlp/doddsSp.pdf)*



*Secretariat for Pro-Life Activities*

United States Conference of Catholic Bishops  
3211 Fourth Street, N.E. • Washington, DC 20017-1194  
Tel: (202) 541-3070 • Fax: (202) 541-3054  
Página web: [www.usccb.org/prolife](http://www.usccb.org/prolife)

Copyright © 2007, United States Conference of Catholic Bishops, Washington, D.C.

# EL CUIDADO DE LOS SERES QUERIDOS ANCIANOS

Mónica y Bill Dodds



Si cuidas de alguien en la familia, te agradecemos lo que haces. En medio de todas tus preocupaciones y tareas cotidianas, tal vez nunca se te haya ocurrido que *el cuidar de alguien es pro-vida*. Pero lo es. Tu compasión, dedicación y arduo trabajo son testimonios al valor de la vida humana.

Existe un componente espiritual en la vocación de dispensar cuidado, pero también están todos los detalles. Hemos aprendido que aunque cada situación es única, hay aspectos básicos, comunes al que dispensa cuidado y al que lo recibe.

DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL QUE DISPENSA CUIDADO: MEJOR COMPRENSIÓN DE LO QUE SIENTES

### *Enojo*

El estrés derivado de cuidar a alguien puede desatar un torrente de emociones inesperadas y desafíos que frecuentemente no tienen a la vista soluciones claras.

Trata de buscar un grupo de apoyo o un buen amigo en quien “descargar” parte de ese enojo.

Perdónate a ti mismo. Regresa y discúlpate. Puedes volver a empezar.

### *Culpabilidad*

Ayuda el darse cuenta de que no importa lo que hagas, no importa lo poco o mucho, lo más probable es que te sientas culpable.

Recuerda que no eres perfecto.

Date cuenta de que puedes poner límites. No esperes que se presente una crisis antes de obtener ayuda extra.

### *Agotamiento*

El agotamiento es más que simplemente

estar cansado. Es estar cansado por semanas, es estar cansado por meses.

No niegues el problema. Admite que el estar agotado no es bueno para ti personalmente ni como dispensador de cuidado.

Date un pequeño receso. Un minuto o dos. Ve al baño, cierra la puerta y lávate la cara con agua fresca. Tomar un día libre puede parecer imposible, pero puedes tomar un receso de un minuto.

Busca ayuda. Pídeles cooperación a los miembros de la familia. Busca un relevo. Incluso unas pocas horas a la semana pueden ayudar mucho. Considera unirse a un grupo de apoyo de personas que dispensan cuidado. Muchos lo encuentran extremadamente beneficioso. En algunos casos se ofrece cuidado para tu ser querido mientras asistes a las reuniones del grupo.

### *Cuidados de relevo [Respite care]*

“Cuidados de relevo” significa un receso para alguien que cuida de una persona enferma, un descanso para la persona que es la responsable principal del bienestar de otro o, de lo contrario, se agotará en poco tiempo.

Admite que cuidar de alguien es una experiencia compleja.

Recuerda también que este receso es para ti. No ocupes ese tiempo haciéndole mandados a la persona a quien cuidas, comprarle comestibles, llevar a reparar su auto y demás.

Para encontrar a alguien que te ayude con “Cuidados de relevo”, contacta la agencia local de servicios sociales católicos, pregunta en la parroquia o contacta un programa local. Pídeles ayuda a los

miembros de la familia o de la parroquia, amigos, vecinos, la comunidad o servicios sociales profesionales. Muchas personas podrían querer ayudarte pero no saben exactamente lo que necesitas. Déjales saber específicamente lo que pueden hacer.

DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL QUE RECIBE CUIDADOS: PARA UNA MEJOR COMPRENSIÓN DE LOS CAMBIOS EN TU SER QUERIDO

### *Independencia, control y autodeterminación*

Tu ser querido valora su independencia, y muchas decisiones que tú y él o ella tomen, giran en torno a este concepto clave.

Anima y permite la independencia. No asumas tareas ni tomes decisiones que tu ser querido todavía puede hacer.

### *Pérdidas y tristeza*

Con mucha frecuencia, lo que tu ser querido siente es una tremenda sensación de pérdidas, en muchos aspectos. Como encargado de su cuidado, tu ayuda es crucial para hacerle frente a esas pérdidas.

Usualmente la mayor de todas las pérdidas es la muerte de un cónyuge. Esa tristeza implica un número de sentimientos. Se acepta comúnmente que hay un “ciclo de luto”.

Date cuenta de que a medida que tu ser querido envejece (o su salud se deteriora), él o ella pierde la capacidad para realizar las tareas cotidianas que acostumbraba y podría sentir que una parte de su identidad se ha perdido.

Ten en mente que, aunque con las mejores intenciones, puede parecer que estás tomando el control. Tu ser querido te percibe demasiado autoritario.