

Recetas

para educar

Juan Carlos López

juancarlos68vc@hotmail.com



No hace tantos años era normal que en las casas viviera con la familia alguno de los abuelos. Eran casas llenas de vida todo el día. Los abuelos colaboraban ayudando en las tareas del hogar y compartían el día a día de la familia. ¡Recuerdo cómo la abuela de mi amigo sabía los nombres de todos nuestros profesores y de qué iba cada examen...!

Ahora la situación ha cambiado. Nuestras casas están vacías gran parte del día. Después de desayunar cada uno se va a su trabajo y las jornadas se alargan. La vida vuelve al atardecer cuando es la hora de deberes, duchas, cenas y a dormir. ¿Qué sitio tiene nuestros abuelos en este escenario?

Hacerse muy mayor y que empiecen a fallar el cuerpo y la cabeza es una faena. Es una realidad inevitable. ¿Qué podemos hacer para ayudar?

Deberes previos. El carácter de los mayores nos facilitará la convivencia. Un 'viejo cascarrabias' se va haciendo poco a poco y después, es muy difícil el día a día con él. Por eso, ayudémosles a moldear su carácter para que, si falla el raciocinio, su rabia no lastime a nadie. Por ser mayores, no podemos permitirles todo, siempre hay que respetar a los demás.

Las dinámicas familiares cambian significativamente. A veces, los roles se invierten, somos nosotros, sus hijos, quienes debemos cuidar de ellos y brindarles apoyo. Normalmente, cuesta aceptar que las decisiones ahora las tomen los hijos.

Hay que intentar adaptarse a un mundo cada vez más cambiante. Podemos preparar a nuestros mayores para que, por ejemplo, aprendan a recibir una videollamada, que les ayudará a estar más acompañados cuando la distancia nos separe.

Deberes propios. Aligeremos nuestro equipaje. Ya que nadie puede llevarse nada material de esta vida, deshagámonos de todo lo inútil, quedémonos sólo con lo realmente significativo. Que las casas no sean almacenes de cosas inservibles, desapeguémonos de lo material. Aunque suponga tener que ir haciendo pequeños duelos de despedida. Será una buena herencia para nuestros herederos.

Cómo se sienten. Aparecen inseguridades, les cuesta más tiempo procesar las cosas, entender lo que leen, lo que escuchan. Se sienten vulnerables o inseguros con una mezcla de miedo, tristeza y rabia. El miedo a una caída, a no poderse desplazar, a perder autonomía. Miedo a no ser independientes económicamente, a que les falle la salud, al dolor, a la soledad. Este miedo al igual que en los niños provoca egocentrismo.

Rabia, por sentir impotencia, por creer que son una carga para los demás, por querer que los demás siempre hagan más por ellos. Y tristeza, producto de la soledad dolorosa, y del cansancio existencial.

Qué necesitan. Otro ritmo. Les gustan las personas, pero de una en una, sin aglomeraciones y no mucho tiempo. Seguridad, que se le repitan las cosas, pero sin enfadarse.

Qué ayuda. Una buena rutina, actividades físicas, y mentales, sentirse útil, algo tan sencillo como doblar servilletas, coser un roto, arreglar un utensilio. Hay que intentar hacer de su mejor parte su mayor parte.

Pídele su opinión sobre algo que te preocupe. Dale conversación y dile que te cuente algo que le haya pasado. Hazlo sentir útil e importante. «A cierta edad, la

¿Y con este padre qué hago?

amistad es la crema que estira las arrugas, el afecto es el protector solar que protege el rostro», nos dice Carla Bruni.

Me parece cruel cuando hay organismos o personas que intentan engañarles y aprovecharse de su vulnerabilidad, debemos protegerlos.

La empatía nos ayuda a ver las cosas desde su perspectiva, lo que nos permitirá responder de manera más cariñosa y paciente.

Comunicación abierta y honesta permitirá a tus padres expresar sus preocupaciones y necesidades, mientras tú podrás compartir tus inquietudes. Escucha y muestra comprensión hacia sus emociones y pensamientos.

Sobre todo, no les engañes, ni les ocultes la verdad. Si fallece un familiar, al igual que ocurre con los niños hay que decírselo, con tacto, pero hay que decírselo. Ocultarles la realidad no es protegerles, es desconectarles de la misma. Mentir solo creará desconfianza y recuerda siempre, lo que hagas, te harán. Utiliza un lenguaje claro y sencillo, evitando hablarle como si fuera un niño y brindándole tiempo para responder.

Apoyo en la toma de decisiones. Es posible que necesiten ayuda para tomar decisiones importantes, especialmente en temas relacionados con la salud y las finanzas. Ofrece tu apoyo permitiéndoles que sigan manteniendo su autonomía en la medida de lo posible.

Respetar su independencia siempre que sea posible. Fomenta su participación en actividades que le gusten, y permite que siga tomando decisiones diarias que les dé una sensación de control sobre sus vidas. Esto les proporcionará un sentimiento de dignidad y autoestima.

Adaptar el entorno. Por su seguridad y comodidad. Considera hacer ajustes en la

casa para facilitar su movilidad y evitar posibles accidentes. En lo posible evita escaleras, alfombras, que los objetos estén demasiado alto o demasiado bajos, simplifica.

Fomenta su vida social. Anima a tus padres a mantener una vida social activa. Ir a cumpleaños, a ver a familiares. Tiempo de calidad juntos.

Cuidado de la salud. Acompáñalos a las citas médicas si lo necesitan, ayuda a gestionar sus medicamentos si es necesario. Además, fomenta un estilo de vida saludable con una dieta equilibrada y ejercicio adecuado. ¡Ojo! Necesitan comer poco, no les cebes para tenerles entretenidos comiendo. Comida, poca, sana y de calidad. Recuerda: mucho trato, poco plato y mucho zapato.

Cuidado personal del cuidador: Si el deterioro físico o mental de los padres es grande, para los hijos puede ser física y emocionalmente agotador.

Un padre dependiente es un tsunami que remueve a todos, pues va a suponer un cambio radical en la vida familiar no solo de los padres sino de las familias de los hijos. Serán muchos los cambios y las decisiones que se van a tener que tomar. En muchos momentos los hijos necesitarán ser psicólogos, cuidadores, asistentes sanitarios, y estar preparados en temas nuevos. Normalmente, los hijos tienen sus propias familias que se ven resentidas por las nuevas responsabilidades y ello también presiona a los cuidadores.

Si hay varios cuidadores relacionados familiarmente, deben atender su relación personal, dado que la situación límite de estrés puede deteriorar la relación entre ellos.

Tienen que buscar momentos de descanso, actividades que disfruten y apoyo emocional para evitar el agotamiento.

Si ya no es posible cuidarles en sus casas, decidir llevarlos a una residencia es un momento muy difícil. Si es una decisión aceptada por ellos, es un alivio para todos, sino empieza un calvario. La sensación de traición inunda a los hijos. Ellos nos cuidaron de pequeños, y ahora, porque ya no podemos atenderles, debemos dejarlos en manos de otras personas.

Cuando la mente se nubla: qué hacer con un padre mayor que experimenta deterioro cognitivo.

El envejecimiento puede llevar consigo deterioro neurodegenerativo, que afecta a la memoria, el pensamiento y el compor-

¿No dejes entrar al viejo!

Esta es la respuesta que le dio Clint Eastwood, cuando le preguntaron que cuál era su secreto para seguir activo y brillante a su edad:

«Cuando me levanto todos los días no dejes entrar al viejo.

Hay veces que he tenido que sacarlo a rastras porque el tipo ya estaba cómodamente instalado, dándome el coñazo a todas horas, sin dejarme espacio para otra cosa que no sea la nostalgia.

No dejes entrar al espíritu viejo, al crítico, hostil, envidioso, que solo escudriña en nuestro pasado para traerme dolor. Le doy la espalda al viejo murmurador, lleno de rabia y quejas y de falta de valor, que se niega a sí mismo que la vejez puede ser creativa, decidida y llena de luz».

Uno debe vivir la vida tratando de no olvidar nunca aquella persona brillante que vive en ti.

Es una invitación a cuidarse, a mantenerse activo física y mentalmente, a cultivar relaciones sociales, a buscar nuevos proyectos. A vivir cada día con gratitud y pasión, a priorizarnos.

tamiento. La aparición de paranoias (pensar que le persiguen, que le roban...) puede ser especialmente desafiante, ya que puede generar tensión en el hogar.

Buscar atención médica profesional: Un diagnóstico adecuado es crucial y una orientación cuando hay dudas.

Ser paciente. El comportamiento de un padre con deterioro cognitivo puede volverse impredecible. Es esencial recordar que los cambios en su conducta son resultado de la enfermedad y no de una intención maliciosa. La aparición de paranoias puede resultar confusa y frustrante, pero es fundamental mantener la calma y evitar confrontaciones. No ridiculices ni minimices sus miedos o creencias, aunque puedan parecer irracionales.

No reforzar las paranoias, ni alimentes sus creencias irracionales. Trata de redirigir la conversación hacia temas más neutrales o distraerlos con actividades agradables y tranquilas.

Evita confrontaciones. Evita entrar en discusiones sobre las creencias paranoicas. Tratar de razonar o contradecir sus ideas puede empeorar la situación.

Crear un entorno seguro y tranquilo puede ayudar a reducir la ansiedad y el miedo asociado con las paranoias. Asegúrate de que la casa esté bien iluminada y que no haya factores estresantes que puedan aumentar la paranoia.

Mantener la rutina. Los cambios drásticos en el entorno pueden causar confusión y ansiedad. Trata de mantener una rutina estable y un entorno familiar para brindarle seguridad y estabilidad.

Estimulación cognitiva. Actividades que ayudan a estimular el cerebro: juegos de memoria simples, rompecabezas, dominó y actividades artísticas.

La situación no será fácil, no mejorará; la aceptación y la toma de decisiones adecuadas, lo hará más fácil.

