

# El Entorno Familiar y Social del Cuidador Familiar

## Relación con la persona en situación de dependencia

- Algunas personas en situación de dependencia tienden a tener un carácter cerrado, poco social y tirano en relación con las personas que les rodean y, de forma más importante, a las que les cuidan. El cuidador familiar deberá establecer una relación equilibrada y justa para no dedicar más tiempo del necesario a las tareas diarias. Deberá implicar de forma directa a la persona en la realización de las mismas y potenciar sus capacidades al máximo, para que ésta se sienta útil y obtenga la máxima autonomía posible.
- Es importante compartir las preocupaciones surgidas de la nueva situación y hablar de ello con la máxima normalidad. No deberemos adoptar una actitud de no preocupación para no alarmar a la persona en situación de dependencia. Es posible que ella sepa mejor que nadie cómo solucionar ciertos temas, pero al mismo tiempo se haya planteado los mismos miedos que estamos intentado esconder. Al hablarlo facilitamos la superación de los temores de forma más llevadera, y al apoyarnos evitamos la soledad.
- Las relaciones y actividades autónomas y personales favorecen el estado anímico y emocional del cuidador familiar, de modo que puede ofrecer una dedicación de mayor calidad.
- La persona en situación de dependencia deberá entender desde el primer momento, que a pesar de su situación, existen dos vidas independientes, completas y separadas: la suya y la del cuidador o cuidadores. El cuidador familiar le dedica el tiempo y las atenciones necesarias, pero tiene una vida propia que debe respetar e interesarle.
- Es importante que las dos partes establezcan relaciones sociales de forma individualizada y separada, enriqueciendo así los momentos que compartan, creando nuevas conversaciones de temas ajenos a su mundo común. Pero también es interesante encontrar puntos conexos de actividades para realizar de forma conjunta en los dos círculos sociales y programarlas. Ampliará el círculo individual y aportará grandes dosis de energía (excursiones, cine, comidas, juegos, paseos, etc.).
- Es muy importante no reducir el mundo al círculo que se crea entre ambos. Cuando el cuidador familiar exterioriza su vida más allá de este círculo, consigue aportar una visión más amplia a todo su entorno y favorece la entrada de nuevas perspectivas ante unos mismos problemas constantes y repetidos día a día. Sobre todo ayuda a entender que el centro del mundo no se halla en la persona en situación de dependencia.

## Trabajo en equipo

La situación ideal de un cuidador familiar no remunerado es poder contar con un entorno sólido, disponible y flexible, que le sirva de apoyo físico y mental. En los casos en los que se requiere asistencia ilimitada, es frecuente que la situación vaya variando y deteriorándose con el paso del tiempo.

Conviene plantear la nueva situación a las personas implicadas directamente en la vida cotidiana del cuidador familiar y de la persona en situación de dependencia. Ellos podrán analizar el problema basándose en su propia experiencia y plantear las soluciones más idóneas. Se crea un diálogo entre todos que llevará a un consenso para mejorar la situación. El cuidador familiar, con esta fórmula, no sentirá el peso total de la responsabilidad de la decisión tomada, sino que la compartirá.

De todos modos, también es bueno y aconsejable plantear la nueva situación a personas de confianza que no estén implicadas en la vida cotidiana y que desconozcan el funcionamiento habitual y práctico de ésta. Ellas podrán aportar una visión totalmente objetiva y no marcada por el vínculo emocional, pero al no tener un conocimiento exacto de los detalles en los que bajar su opinión, se tendrán en cuenta sólo como nuevas ideas. Éstas se podrán plantear y discutir con el grupo de apoyo directo del cuidador familiar. Un punto de vista externo y alejado siempre aporta frescura y nuevas perspectivas, a veces no planteadas desde la subjetividad, y además pueden provenir de otras experiencias parecidas.

No obstante, es imprescindible pedir la opinión sobre temas concretos y científicos a personas especialistas. Estas personas son las únicas que pueden ofrecer consejos y razonamientos objetivos y fiables en ciertos casos, como los que están relacionados con la salud física o mental, o con ayudas técnicas.