

CONVERSACIONES SOBRE EL CUIDADO

Hablemos de lo que viene

Cómo conversar en familia sobre el cuidado de un ser querido con calma, con respeto y sin esperar a que pase algo.



ANTES DE EMPEZAR

Una conversación difícil puede ser más sencilla de lo que crees

Envejecer no siempre es fácil. Y para muchas familias, hablar con papá, mamá o los abuelos sobre los cambios que llegan con la edad puede ser casi igual de difícil. Pero no tiene por qué serlo. Y sobre todo: no hace falta esperar a una emergencia para empezar a platicar.

Tomar decisiones con tiempo, conocer las opciones y compartir deseos es importante para tu ser querido (y también para ti). En esta guía encontrarás consejos para iniciar esas conversaciones y herramientas prácticas para planear juntos lo que viene.



EMPIEZA POR SUS NECESIDADES

Estas conversaciones no se tratan de quitarle el control a nadie. Se tratan de ayudar a tu ser querido a conservar su independencia y su calidad de vida. Ya sea que hablen de apoyo en casa o de dinero, la meta es que él o ella se sienta seguro, sano y al mando de sus decisiones.

¿CUÁNDO EMPEZAR?

70 años

Como regla general, conviene empezar a platicar cuando tus papás rondan esta edad — antes de que una urgencia decida por ustedes.

En cuatro pasos

Cuando decidas tener la plática, estos cuatro pasos te ayudarán a llevarla con confianza y sin presiones.

Paso 01

Haz un plan

- Repasa antes los temas que quieres tocar; los planes de esta guía te sirven de guion.
- Involucra a las personas correctas: hermanos, nietos y quienes participan en el cuidado.
- Enfócate en lo positivo: el apoyo adecuado mejora su calidad de vida.

Paso 02

Elige el momento y el lugar

- Busca un lugar donde todos se sientan relajados y en confianza.
- Elige un día y una hora sin prisas ni distracciones.
- Sé flexible: quizá necesiten más de una plática, y está bien.

Paso 03

Escucha con mente abierta

- Ten paciencia y anima a tu ser querido a hablar.
- Escucha de verdad y repite con tus palabras lo que entendiste.
- No interrumpas ni le cortes la palabra.

Paso 04

Que la plática sea sobre ellos

- Deja claro que el objetivo es apoyar su independencia, no limitarla.
- Pregunta cómo se siente y cómo va manejando el día a día.
- Toma en cuenta sus deseos en cada decisión.

La primera conversación no tiene que resolverlo todo. Basta con abrir la puerta.

OPCIONES DE APOYO

Llegar a la plática con soluciones en la mano

Aceptar ayuda puede costar trabajo. Pero si llegas a la conversación con opciones concretas que mejoran su vida diaria (en lugar de solo señalar problemas) el resultado suele ser mejor de lo que esperabas. El cuidado en casa está pensado justo para eso.



El apoyo con las rutinas de aseo y del hogar permite que la vida siga en casa, con dignidad.

Compañía

Una cuidadora de confianza construye un vínculo real que reduce la soledad y el aislamiento.

Independencia

De la comida al paseo de la tarde, sus rutinas de siempre siguen siendo suyas.

Comodidad

Puede quedarse en su casa, rodeado de sus cosas, sus recuerdos y su gente.

Apoyo a su medida

El cuidado se adapta a sus necesidades y a las de tu familia — no al revés.

Cinco planes de conversación

Preparamos estos planes para ayudarte a platicar con tu ser querido sobre los temas importantes de la vida. Cada uno incluye preguntas para abrir la conversación y recursos útiles en México. No hace falta cubrirlos todos de una vez: elige el que tu familia necesite hoy.

1 · Vivienda

2 · Salud

3 · Finanzas

4 · Relaciones y compañía

5 · Fin de vida

01 Vivienda

La casa es más que un lugar: ahí viven los recuerdos y las tradiciones. Pero con los años, las tareas diarias y el mantenimiento pueden volverse pesados. ¿Cómo equilibrar comodidad, seguridad e independencia? De eso trata esta plática.

PREGUNTAS PARA ABRIR LA CONVERSACIÓN

- ¿Qué es lo que más te gusta de tu casa?
- Si no pudieras seguir viviendo aquí, ¿cómo sería tu lugar ideal?
- ¿Hay actividades o tareas que se te han vuelto más difíciles?
- ¿Vivirías con alguno de tus hijos? ¿Por qué sí o por qué no?

PARA TOMAR EN CUENTA EN MÉXICO

- **Adaptar la casa:** barras de apoyo en el baño, buena iluminación y pisos sin obstáculos hacen mucho más seguro envejecer en casa.
- **Tarjeta INAPAM:** a partir de los 60 años da descuentos en transporte, servicios y trámites — gob.mx/inapam.
- **Conocer las opciones:** cuidado en casa, casas de día y residencias no son lo mismo; compararlas con calma ayuda a decidir sin presión.

02 Salud

Cuerpo, mente y ánimo sanos son la base para vivir bien a cualquier edad. Las decisiones de hoy — cómo se alimenta, cuánto se mueve, con quién convive — dan forma a su independencia de mañana.

PREGUNTAS PARA ABRIR LA CONVERSACIÓN

- ¿Te sientes bien físicamente? ¿Qué te gustaría mejorar?
- ¿Hay algún pasatiempo que te gustaría retomar para mantenerte activo?
- ¿Cómo mantienes la mente ocupada?
- ¿Qué tan importante es para ti tu vida espiritual?



PARA TOMAR EN CUENTA EN MÉXICO

- **Chequeos regulares:** las revisiones y estudios preventivos importan más con la edad. En IMSS e ISSSTE hay módulos de medicina preventiva; agenda citas fijas cada año.
- **Lista de medicamentos:** tener por escrito medicinas, dosis y suplementos evita interacciones peligrosas y facilita cualquier consulta.
- **Mente activa:** leer, armar rompecabezas y aprender cosas nuevas ayuda a conservar la memoria. El Instituto Nacional de Geriátría publica guías gratuitas — gob.mx/inger.
- **Convivencia:** los clubes y casas de día del INAPAM y del DIF ofrecen actividades y compañía cerca de casa.

03 Finanzas

Planear con tiempo le da a tu ser querido libertad para decidir su futuro y le quita peso a la preocupación por los gastos de salud y cuidado. Con la información correcta, pueden armar juntos un plan que dé tranquilidad.

PREGUNTAS PARA ABRIR LA CONVERSACIÓN

- Si todavía trabajas, ¿cuándo te gustaría retirarte?
- ¿Qué tan importante es mantener tu nivel de vida actual?
- ¿Cuánto gastas al mes en tus pasatiempos o salidas?
- ¿Sabes qué gastos de salud cubre tu servicio médico y cuáles no?

PARA TOMAR EN CUENTA EN MÉXICO

- **Pensión para el Bienestar:** apoyo bimestral para personas de 65 años o más — gob.mx/bienestar.
- **Cuidado con los fraudes:** millones de adultos mayores son víctimas de estafas cada año. La CONDUSEF explica los fraudes más comunes y cómo protegerse — condusef.gob.mx.
- **Deudas y gastos:** pagar primero las deudas con intereses altos y revisar los gastos del mes ayuda a encontrar dónde ahorrar.
- **Papeles en orden:** testamento y poderes actualizados evitan problemas y pleitos después.

04 Relaciones y compañía

Con los años, las relaciones toman un nuevo significado: las amistades, la vida social y, a veces, una nueva pareja. Hablar de esto con honestidad y sin juicios puede fortalecer también la relación entre ustedes.

PREGUNTAS PARA ABRIR LA CONVERSACIÓN

- ¿Qué tan importante es la compañía en tu vida?
- ¿Cómo te gustaría hacer nuevas amistades?
- Si empezaras una relación, ¿cómo te gustaría que reaccionara la familia?
- ¿Hay personas a las que te gustaría ver más seguido?

PARA TOMAR EN CUENTA EN MÉXICO

- **Las amistades cuidan la salud:** mantener y cultivar amistades está ligado a mejor salud física y emocional en la vejez.
- **Espacios para convivir:** los clubes del INAPAM y los centros del DIF organizan talleres, baile y actividades para hacer comunidad.
- **Si hay nueva pareja:** conviene platicar con calma sobre finanzas, vivienda y cómo afecta cualquier trámite o herencia, idealmente con un notario.

05 Fin de vida

Es una de las pláticas más difíciles, y también una de las más valiosas. Cuando los deseos de tu ser querido quedan claros, la familia puede concentrarse en acompañarse y en celebrar su vida, en lugar de tomar decisiones difíciles en momentos de incertidumbre.

PREGUNTAS PARA ABRIR LA CONVERSACIÓN

- ¿Cuáles han sido los momentos que definieron tu vida?
- ¿De qué te sientes más orgulloso y por qué?
- ¿Cómo te imaginas una despedida en paz? ¿Dónde y con quién?
- ¿Cómo te gustaría que te recordáramos?

PARA TOMAR EN CUENTA EN MÉXICO

- **Testamento:** en septiembre, el programa *Mes del Testamento* ofrece descuentos y asesoría en las notarías de todo el país.
- **Voluntad anticipada:** permite dejar por escrito qué tratamientos médicos aceptaría o no; pregunta en tu estado cómo tramitarla.
- **Lista de pendientes bonitos:** ayudarle a escribir lo que todavía quiere hacer — un viaje, una reconciliación, un platillo — puede ser motivador y muy significativo.
- **Prever el funeral:** decidir los detalles con anticipación da paz a todos y evita gastos apresurados.

CUANDO ESTÉN LISTOS

No tienen que resolverlo solos

En Conversana acompañamos a familias de San Luis Potosí con cuidado en casa para adultos mayores y personas enfermas. Si después de estas conversaciones quieren explorar apoyo profesional, con gusto platicamos — sin compromiso.

TELÉFONO **444 113 7094**

CORREO **hola@conversana.site**

EN LÍNEA **conversana.site**

Conversana

Cuidado en casa · San Luis Potosí, México