

# 10 consejos para familias de mayores en residencias



## 1 Las personas mayores tienen los mismos derechos que el resto

- Infórmate de los derechos que tienen las personas mayores que conviven en residencias, centros de día y pisos tutelados. La familia también cuenta con unos derechos que garantizan el conocimiento sobre sus mayores y la comunicación constante con ellos/as.
- Busca y solicita información y asesoramiento, acerca de las normativas y derechos vigentes en el Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS), área de Atención Social y Dependencia ([www.iass.es](http://www.iass.es)).

## 2 Acepta las obligaciones y la responsabilidad

- Cuando un/a familiar mayor, está ingresado/a o viviendo en una residencia y no puedes acudir a verle/a, intenta gestionar el estrés y la ansiedad que te provoca. La pandemia es algo situacional que no depende de ti. No te culpes ni te exijas algo que no puedes solucionar.
- Piensa en lo que puedes hacer, en lo que está en tus manos. El centro cuenta con personal especializado que atiende a sus residentes y que te pueden informar de las necesidades que pueda tener e incluso acerca de qué puedes hacer para facilitar su bienestar.
- Valora las actitudes de cariño y de cercanía que has mantenido hasta que llegó la COVID-19 y que podrás seguir teniendo cuando desaparezca la pandemia. Planea futuras visitas y actividades para compartir con él o ella.

## 3 Ocúpate, no preocupate

- Acepta la situación de incertidumbre que nos toca vivir.
- Selecciona la información que recibes desde fuera. Da preferencia a la comunicación que te traslada la residencia y evita el exceso de información que te llega de otras fuentes.
- No descuides ocuparte de ti mismo/a, continua con tus rutinas, atiende las actividades que te gustan hacer en tu tiempo libre.

## 4 Descarta la negatividad y mejora la tolerancia a la frustración

- Recuerda que, en otros momentos, has sabido afrontar situaciones difíciles.
- Déjate ayudar. Acepta apoyo de tu entorno cercano.
- Intenta no dejarte llevar por pensamientos negativos relacionados con la salud de tu familiar, de su posible soledad o incluso otras situaciones no deseables o preocupantes.

## 5 No te quedes en el reclamo y la queja

Usa todos los apoyos, recursos y medios disponibles. Existen asociaciones y organizaciones con experiencia en atención y cuidados a personas mayores que te pueden orientar, así como profesionales de la psicología ([www.coppa.es](http://www.coppa.es)).

## 6 No descuides la calidad de la comunicación

- Cuida la calidad de comunicación con tu familiar, con las personas que le cuidan y con quienes trabajan en el centro residencial, comunícate más y mejor.
- Informa a la residencia de las necesidades de tu familiar.
- Solicita la vía de comunicación más adecuada que te ofrece el centro, para estar en contacto con tu familiar: tablet, teléfono, videoconferencia...

## 7 Recuerda que los/as cuidadores/as y personal del centro residencial se ocupan de tu familiar

- Presta atención a sus preocupaciones y su estado de ánimo en relación con la situación de pandemia para trasladarlo al personal de la residencia.
- El personal del centro es ahora parte de su familia. Aprecia la dedicación profesional y afectiva que ofrecen al/la mayor.

## 8 Preocúpate por su calidad de vida

- Pregúntale por sus aficiones, por sus ilusiones, por las cosas que le interesan. Ayúdale, en la medida de lo posible, a mejorar su bienestar.
- Anímale a ser autónomo/a y a participar en las actividades diarias del centro.
- Pregunta su opinión ante cualquier decisión que le afecte, no decidas tú.

## 9 Interésate por su estado emocional

Facilita la expresión emocional de tu familiar, prestando especial atención a sentimientos que pueden aparecer como la soledad o la tristeza, informa de estos sentimientos a sus cuidadores/as en el centro residencial y al servicio de psicología.

## 10 Prepárate para afrontar situaciones difíciles que se pueden presentar

- En caso de que la salud empeore hasta el punto de temer por su vida, busca asesoramiento en el servicio médico y de psicología del centro residencial sobre los cuidados paliativos y la atención a pacientes terminales. De esta forma, puedes afrontar esos difíciles momentos de manera menos traumática.
- En caso de fallecimiento, es importante estar preparado/a. El dolor ante una pérdida es inevitable, e inevitable es su experiencia. Los duelos con la posibilidad de despedida humanizan y abren el camino a la aceptación de la realidad de la situación.
- Normativa actual que protege el derecho de los/as familiares para el acompañamiento ante el proceso de morir:
  - ~ Ley 10/2011, de 24 de marzo, de derechos y garantías de la dignidad de la persona en el proceso de morir y de la muerte.
  - ~ En la comunidad aragonesa: ORDEN CDS/945/2020, de 30 de septiembre (BOA núm. 199, cap. IV, medida vigésima sexta).

Si se da la situación, infórmate en el centro residencial acerca del protocolo establecido para poder estar con tu familiar en este proceso, es tu derecho.

