

Folleto informativo

El Cuidado de Sus Padres Junto con Sus Hermanos

(Caregiving with Your Siblings)

Cuidar a sus padres puede ser complicado, y si sus hermanos y hermanas también participan, el asunto se puede volver aún más complejo. Si bien sus hermanos pueden ser una ayuda enorme y su mejor apoyo, también pueden ser una fuente de estrés.

En esta ficha descriptiva aprenderá cómo identificar la dinámica familiar que puede afectar el cuidado de sus padres, las maneras en que sus hermanos pueden ayudar, cómo aumentar las posibilidades de obtener dicha ayuda y cómo controlar las emociones que surgen.

Por qué los conflictos entre hermanos pueden estallar durante el cuidado de sus padres

En la actualidad, los hijos adultos y sus padres están viviendo una nueva clase de transición familiar. Como los padres ahora viven más tiempo, pero con enfermedades crónicas, sus hijos adultos se encargan de ellos durante mucho tiempo, hasta una década o más. Es posible que los hermanos, o en algunos casos hermanastros, no tengan un modelo de cómo trabajar juntos para ocuparse del cuidado de sus padres y de los muchos asuntos prácticos, emocionales y económicos relacionados. No existe un panorama claro que indique las responsabilidades de cada hermano, ni una guía de cómo deben relacionarse como adultos maduros. Mientras que algunas familias son capaces de resolver las diferencias, muchas otras entran en conflicto.

Los hermanos también deben enfrentarse a una transición emocional importante que despierta sentimientos de la infancia. Ver cómo nuestros padres envejecen y mueren es una de las cosas más difíciles de la vida, y cada miembro de la familia reacciona de distinta manera.

Es normal tener muchos sentimientos encontrados. Tal vez sienta la necesidad de que le demuestren cariño, aprobación o que lo consideren importante y capaz como hermano. Incluso, puede que no sea consciente de estos sentimientos que afectan la manera de relacionarse con sus padres y los demás miembros de la familia. Así que, sin darse cuenta, puede que todos estén compitiendo entre sí como cuando eran niños. Sin embargo, ahora las peleas tienen que ver con el cuidado de sus padres; por ejemplo, quiénes cumplen con sus responsabilidades y quiénes no, cuánto aporta cada uno y quién está a cargo.

Este es un momento difícil, así que tenga compasión por usted mismo y trate de hacer lo mismo con sus hermanos. No tiene por qué tolerar comportamientos negativos, pero trate de imaginar el miedo, el dolor o el estado de ansiedad que despertaría en sus hermanos si reaccionara como ellos. Ese tipo de comprensión puede calmar mucho el conflicto familiar.

Como familia, consideren o reconsideren muy bien las responsabilidades como cuidadores

A menudo, las familias no planean detenidamente quién se convertirá en el cuidador principal y qué papeles de apoyo desempeñarán los demás miembros de la familia. Posiblemente, el cuidado comienza cuando el hermano que vive cerca de sus padres o que tiene una relación estrecha con ellos empieza a ayudarlos con cosas pequeñas. Al principio, puede que ni siquiera se identifique como cuidador, pero luego se sentirá abrumado y molesto con sus hermanos a medida que sus padres necesiten más ayuda. Es muy común que las familias caigan en trampas corrientes; por ejemplo, suponer que el hijo manejará las finanzas mientras que la hija se encargará de las necesidades emocionales o físicas.

Otra trampa común se da cuando uno de los hermanos se convierte en el cuidador materno porque no tiene un trabajo o porque necesita un lugar donde quedarse, y los miembros de la familia creen que este arreglo resolverá muchísimos inconvenientes. Sin embargo, eso puede ser la fórmula de los problemas. La familia debe explicar claramente lo que se espera que esa persona haga, si habrá una compensación económica y cómo funcionará eso. Además, los hermanos deben aclarar qué tareas de apoyo realizará cada uno.

Como familia, tienen que reexaminar todas estas asunciones. La mejor forma de hacerlo es llamar a una reunión familiar tan pronto (y luego, tan a menudo) como sea posible. Una reunión familiar puede brindar el espacio para discutir las necesidades de los padres y determinar cuál será el aporte de cada persona en tiempo o dinero. Si es necesario, una persona de confianza que esté fuera del círculo familiar puede intermediar. Para obtener más información, consulte "Holding a Family Meeting" (Reuniones familiares) en la sección Fichas descriptivas de la Family Caregiver Alliance de esta ficha descriptiva.

Piense en los roles familiares de su infancia y cómo los puede modificar para desempeñarse como cuidador

A pesar de que nos comportamos de manera diferente cuando estamos con otras personas, cada vez que nos reunimos con la familia, la mayoría de nosotros tendemos a caer en nuestros viejos roles. Sin embargo, es posible que dichos roles ya no funcionen. Tal vez los padres no puedan desempeñar las actividades de años atrás, como tomar las decisiones, brindar apoyo emocional o aliviar las tensiones entre los miembros de la familia.

Tal vez se pretendía que usted fuera el miembro responsable de la familia; tal vez se consideraba a su hermano como alguien que necesitaba hacerse cargo de la situación. Quizá a su otra hermana se le dio la oportunidad de marcharse y alcanzar sus metas personales mientras que a los demás se les asignaron las tareas familiares. Tal vez usted era identificado como el "solidario" de la familia, mientras que su hermana era catalogada como "egoísta" o "distante". Así que pregúntese a usted mismo: ¿pretenden que siga siendo la hermana mayor o el niño indefenso a pesar de que ahora somos todos adultos?

Además, es de gran ayuda que hoy en día mire a sus hermanos desde una nueva perspectiva. Los padres crean etiquetas y roles para cada hijo, y ellos los adoptan y asumen que son ciertos. Es posible

que dichos roles se basen en comportamientos reales, pero también puede que los padres los asignen por diferentes motivos; por ejemplo, quién fue el primero o el último en nacer, cuál de los hijos hace que la madre recuerde a su hermana mayor (a quien le tenía celos), cuál de los hijos es el más parecido al padre en cuanto a personalidad, y cómo es la relación entre la madre y el padre, lo cual es muy importante.

Sean cuales sean las razones de estos roles, es necesario reexaminarlos en la actualidad. Si usted era el miembro "responsable" de la familia, eso no significa que ahora deba aceptar encargarse de todo porque siempre lo hizo, aunque sus hermanos esperen que adopte ese rol. Quizá deba hacerles entender que todos pueden adaptar sus roles a los tiempos que corren y a quiénes son hoy en día. Además, si usted supone que su hermano o hermana son menos capaces o útiles porque así los recuerda cuando eran niños, tiene menos probabilidades de recibir su ayuda. Si se dirige a ellos de manera diferente, puede que demuestren ser más útiles de lo que usted creía.

Los hermanos pueden tener distintas ideas sobre las necesidades de sus padres

La idea de que pronto podría perder a su madre o su padre o la idea de que necesitan más atención puede ser realmente aterradora. Algunos hijos necesitan la figura materna aunque sean adultos. Algunos se preocupan demasiado y piensan que los padres tienen un problema más grande que el real; otros simplemente no pueden aceptar que los padres necesitan tanta ayuda como ellos. Estas diferencias son comunes. Puede enfrentarlas de las siguientes maneras:

- *Si no es una situación de emergencia, tómense un tiempo para ponerse de acuerdo.* Es natural que los hermanos aborden la situación en diferentes momentos y de distintas formas. Esto puede ocurrir sin importar si se encuentran cerca o lejos.
- *Comparta información.* Obtenga una evaluación profesional del estado de salud de sus padres por parte de un médico, trabajador social o administrador de atención geriátrica y envíe el informe a todos sus hermanos. Intente utilizar el correo electrónico y herramientas en línea para compartir las novedades sobre la atención y/u organice reuniones familiares en persona para ayudar a mantener a todos al tanto de las noticias y los temas de atención.
- *Tenga en cuenta que los padres a menudo les dicen diferentes cosas a sus hijos sobre su estado de salud.* Esta es una buena razón para mantener las vías de comunicación abiertas con los demás y tratar de reunir toda la información posible sobre la salud de sus padres.

Trate de separar las necesidades de sus padres de las suyas y los conflictos del pasado de las decisiones del presente

Es natural sentirse orgulloso de poder ayudar a sus padres o sentir la satisfacción de estar haciendo algo importante y valioso. Cuando se satisfacen estas necesidades básicas, los cuidadores se sienten a gusto con lo que hacen y el agobio es menor.

Sin embargo, es posible que usted también tenga otras necesidades emocionales menos conscientes que puedan dificultarle las cosas. Por ejemplo, si siente que debe hacer feliz a su madre y ella nunca ha sido una persona feliz o ha sufrido pérdidas dolorosas, tal vez se esté planteando una meta imposible de alcanzar. Usted puede asegurarse de que sus padres estén bien cuidados, pero no es su trabajo (ni tampoco es siempre posible) hacerlos felices.

Así que trate de concentrarse en las cosas esenciales que sus padres necesitan para ser bien atendidos. Por ejemplo, si insiste en hacerle todas las compras a su madre porque solo usted sabe sus gustos, es posible que termine agotado. Y no es ninguna tragedia que su hermana le compre otra marca de atún.

Cuando las viejas necesidades de ser apreciado y aprobado salen a flote, se puede encender la rivalidad entre hermanos. Después de todo, usted no es el único hijo que necesita sentirse importante ante los ojos de sus padres. Así que cuando discutan si su padre necesita una silla de ruedas más costosa o si su madre aún está segura en casa, traten de concentrarse en ese tema de discusión en particular y no en quién es más responsable o quién sabe lo que es mejor.

Señales de que usted está exteriorizando sus necesidades emocionales o discutiendo por conflictos pasados

- Su nivel emocional está desproporcionado con respecto al tema específico que se está tratando en el momento. Por ejemplo, cuando se entra en una discusión subida de tono sobre quién debe llevar al padre al médico la próxima semana.
- Usted o sus hermanos critican, desde su punto de vista, la forma de ser de otra persona; por ejemplo, egoísta, autoritario, insensible, irresponsable o algo peor.
- Siente que ninguno de sus hermanos entiende como usted lo que su madre necesita y que es el único que puede hacer determinadas cosas.
- Usted o sus hermanos generalizan una discusión diciendo, por ejemplo: "¿Siempre haces lo mismo!".
- Usted o sus hermanos critican la manera de actuar de los demás diciendo, por ejemplo: "No te importa nada de lo que le pasa a mamá".

Si uno de sus hermanos lo hace enfurecer o lo hiere profundamente durante una discusión, trate de tomar distancia, cálmese y concéntrese solamente en el tema del momento; por ejemplo, llevar a su padre al médico.

Consejos para obtener más apoyo de sus hermanos

¿O (y esta es una pregunta difícil para muchos cuidadores) realmente no quiere que sus hermanos hagan nada, pero le gustaría que le brinden más apoyo emocional? Muchos cuidadores se sienten solos, aislados y poco valorados. Si quiere que sus hermanos den señales de vida, pídeles que llamen una vez a la semana y hágales saber que sería de mucha ayuda que le dijeran "gracias" o que está

haciendo un buen trabajo. Hay más probabilidades de que hagan esto si no los critica por lo que no están haciendo.

Sin embargo, las investigaciones muestran que la mayoría de los padres sienten la necesidad de dividir sus patrimonios de manera igualitaria como muestra del amor sin distinciones hacia sus hijos. Cuando no dividen sus pertenencias por igual, a menudo es porque temen que uno de sus hijos en particular tenga más necesidades que los demás. Sean cuales sean sus razones, recuerde que fueron sus padres y no sus hermanos los que tomaron las decisiones. Piense bien antes de volcar su ira o su decepción sobre sus hermanos. Ellos siguen siendo parte de su familia original, y para la mayoría de las personas, los vínculos se vuelven más fuertes después de la muerte de los padres.

Resumen: Tratar el cuidado de sus padres con sus hermanos puede ser difícil, complejo y emocional. Es importante ser consciente de sus propias emociones en este difícil momento y además, tratar de simpatizar con los sentimientos de sus hermanos aunque no esté de acuerdo con ellos. Pídales lo que necesite de forma directa y específica, sin culpa ni enojo. Si no puede hacerlo o surge algún conflicto, consulte a un profesional objetivo para que ayude a resolver los problemas familiares. La dinámica familiar estaba presente antes de que comenzara el cuidado de sus padres, y posiblemente ahora no pueda resolver los conflictos existentes a su gusto. Lo más importante es asegurarse de obtener apoyo a fin de que pueda hallar la paz durante el proceso de cuidado y una vez que este finalice.

Bibliografía recomendada

Brody, E., *Women In the Middle: Their Parent Care Years* (2004), New York: Springer Publishing.

Ingersoll-Dayton, B., Neal, M., Ha, J. y Hammer, L., "Redressing Inequity in Parent Care Among Siblings", *Journal of Marriage and Family* (2003).

Zarit, S., "Caregiving Revisited: Old and New Perspectives on Families Assisting Elders", Conferencia, Gerontological Society of America (2005).

Suitor, J. y Pillmer, K., "Mothers' Favoritism in Later Life Families: The Role of Children's Birth Order", *Research on Aging* (2007).

Russo, Francine, *They're Your Parents, Too! How Siblings Can Survive Their Parents' Aging Without Driving Each Other Crazy* (2010), New York: Bantam.

Russo, Francine, "When Elder Care Brings Back Sibling Tensions", *Time*, 1 de febrero de 2010.
<http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1955601,00.html>

Russo, Francine, "Who Cares More for Mom?", *Time*, 12 de julio de 2005.
<http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1071271,00.html>

Centros de asesoramiento

Family Caregiver Alliance
785 Market Street, Suite 750
San Francisco, CA 94103
(415) 434-3388



(800) 445-8106

Sitio web: www.caregiver.org

Correo electrónico: info@caregiver.org

El objetivo de la Family Caregiver Alliance (FCA) es mejorar la calidad de vida de los cuidadores ofreciendo información, servicios, investigación y asesoramiento legal.

A través de su National Center on Caregiving (Centro Nacional de Cuidados), la FCA ofrece información sobre las actuales políticas sociales y públicas, y sobre los asuntos relacionados con el cuidado de individuos. Además, brinda asistencia para el desarrollo de programas públicos y privados para cuidadores.

En el caso de los residentes del área de la Bahía de San Francisco, la FCA brinda servicios de apoyo directo para los cuidadores de las personas con mal de Alzheimer, derrame cerebral, lesión cerebral traumática, enfermedad de Parkinson y otros trastornos que afectan a las personas mayores.

Eldercare Locator

(800) 677-1116

<http://www.eldercare.gov/eldercare.NET/Public/index.aspx>

Servicio público de la U.S. Administration on Aging (Administración para la Vejez de los Estados Unidos) que puede conectarlo con el Servicio de Protección de Adultos de su localidad y/o la Area Agency on Aging (Agencia Zonal para la Vejez).

Lotsa Helping Hands <http://www.lotsahelpinghands.com/> Sitio web que lo ayudará a crear, organizar y mantenerse en contacto con su familia, sus amigos y la comunidad de cuidadores.

Esta ficha descriptiva fue confeccionada por la Family Caregiver Alliance y financiada por la Palo Alto Medical Foundation y el California Department of Mental Health. Escrito por Francine Russo y basado en su libro, They're Your Parents, Too! How Siblings Can Survive Their Parents' Aging Without Driving Each Other Crazy (2010), New York: Bantam. © 2011 Family Caregiver Alliance. Todos los derechos reservados.

1. **Trate de aceptar a sus hermanos y a sus padres tal como son, no como quisiera que fueran.** Las familias son complicadas y nunca son perfectas; tampoco hay una regla que diga cómo deben ser los demás. Ellos no son malas personas o malos hijos por no sentir lo mismo que usted. Si puede aceptar esto, es más probable que obtenga apoyo de su parte, o al menos no entrarán tanto en conflicto.
2. **No simplifique las cosas por demás.** Es fácil suponer que usted tiene toda la razón y que sus hermanos están equivocados (o que son perezosos, irresponsables, insensibles, etc.). Cada persona tiene una relación diferente con sus padres, y eso hace que la perspectiva de cada uno de ellos sea distinta.
3. **Pregúntese qué es lo que realmente quiere de sus hermanos.** Pero antes de hacerse esa pregunta, debe plantearse otra cosa que no siempre es tan simple como parece. En primer

lugar, pregúntese con una mano en el corazón si realmente quiere que lo ayuden. Muchos cuidadores dicen que sí, pero en realidad rechazan la ayuda. Así que piénselo bien: ¿Desea que sus hermanos realicen determinadas tareas con frecuencia? ¿Desea que le den un descanso de vez en cuando? ¿O siente que tiene todo bajo control pero le gustaría que ellos aporten dinero para los servicios o la atención de relevo?

4. Pida ayuda de manera clara y eficaz.

- Preguntar es el primer paso. Podría pedir ayuda preguntando: "¿Te puedes quedar con mamá los jueves? Ese día tengo que hacer las compras de la semana y eso me lleva bastante tiempo". No caiga en la trampa habitual de pensar: "No debería haber preguntado". Tal vez sus hermanos suponen que usted tiene todo bajo control, por lo tanto, no se dan cuenta de las responsabilidades adicionales ni del "agobio" que eso produce. Ellos están sumergidos en sus propias vidas y problemas y no están tan en sintonía con usted como para leerle la mente. Además, si no sabe exactamente lo que quiere de ellos, puede que los confunda con sus mensajes.
- Pregunte de forma directa y sea específico. Muchos cuidadores insinúan o se quejan, o envían artículos de revistas sobre las dificultades del cuidado de ancianos, pero estas estrategias no funcionan bien.
- Cuando pida algo, sea realista; la gente obtiene más cosas cuando no pide lo imposible. Así que tenga en cuenta la relación que su hermano tiene con su madre o padre y pida algo que esa persona realmente pueda brindar. Si su hermana no puede pasar más de diez minutos con su madre sin gritarle, no le pida que pase tiempo con ella; pídale algo que le sea más sencillo, como hacer trámites o comprar provisiones.

5. Fíjese de qué manera pide ayuda y manténgase alejado del ciclo de la culpa y el enojo.

Cuando pida algo, tenga cuidado con su tono de voz y su lenguaje. No siempre es fácil escucharnos cuando les hablamos a los demás. Usted podría pensar que está pidiendo ayuda de buena manera, pero si está enojado, ese es el tono de voz que sus hermanos escucharán. Entonces, es probable que reaccionen mal y no se dispongan a ayudar.

- **No haga que sus hermanos se sientan culpables.** Sí, así es. La culpa hace que las personas no se sientan cómodas y se pongan a la defensiva. Podrían enojarse, minimizar o criticar su trabajo como cuidador o evitarlo. Probablemente, esto lo haga enojar a usted; entonces, tratará con más énfasis de hacerlos sentir culpables. Ellos se defenderán o se distanciarán aún más, y así sucesivamente.
- A veces sus hermanos lo critican porque están verdaderamente preocupados por sus padres. Trate de escucharlos sin juzgarlos y fíjese si es una crítica constructiva que puede ayudar. Al mismo tiempo, sea audaz y exija que le reconozcan todo lo que hace; también recuerde agradecer cuando alguien lo está ayudando.

6. Obtenga ayuda de un profesional que esté fuera del círculo familiar. Las familias tienen historias largas y complicadas, y durante estas travesías emocionales, muchas veces es difícil comunicarse con los demás sin reaccionar de forma exagerada, sin malinterpretar las

cosas y sin que salgan a flote viejos enfrentamientos. A veces, hasta las familias con menos problemas pueden acudir a la ayuda de un profesional objetivo. Terapeutas familiares, trabajadores sociales, administradores de atención geriátrica, médicos o miembros del clero pueden ayudar a los hermanos a establecer qué es lo correcto acerca de la salud y las necesidades de los padres con el fin de ayudar a distribuir las responsabilidades de manera más equitativa. Y durante las reuniones familiares, pueden ayudar a los hermanos a mantenerse concentrados en el tema que se está tratando y evitar que salgan a relucir viejas discusiones.

7. **Manténgase alejado de los conflictos relacionados con la transferencia de los poderes legales de sus padres.** Puede que le hayan otorgado o no los poderes legales de sus padres para administrar las finanzas y la salud; cualquiera sea el caso, debe recordar que los que han tomado esas decisiones son sus padres. Si le han otorgado la carta poder de su madre o padre, asegúrese de llevar registros detallados y envíeles a sus hermanos informes sobre la administración del dinero de su madre. Tal vez esto sea mucho trabajo adicional, pero la ley exige llevar un registro al respecto; además, mantener las cosas claras reducirá la desconfianza, la tergiversación de los hechos y los juicios. Si a uno de sus hermanos le han otorgado los poderes legales, trate de aceptar la decisión de sus padres y no lo tome como algo personal contra usted. Haga todo lo posible para colaborar con el hermano que tenga la autoridad legal presentando sus gastos y facturas por escrito. Si el hermano que controla las finanzas se niega a cooperar, acuda a un profesional para tratar las necesidades de sus padres y para que medie en el asunto. Si le preocupa una posible manipulación, un cambio de voluntad o una influencia indebida, comuníquese con el Adult Protective Services (Servicio de Protección de Adultos) de su localidad.

8. **No deje que las disputas por herencias dividan a su familia.** Si siente que sus padres han repartido el dinero y las propiedades de manera injusta, es natural que esté disgustado, en especial durante un momento de duelo. Tal vez sienta que merece más por haberse ocupado de sus padres. Si eso es lo que piensa, debe discutirlo con ellos en vida para que se puedan tomar decisiones a tiempo. Si sospecha que uno de sus hermanos ha cometido un acto delictivo, entonces es hora de consultar a un abogado o al Servicio de Protección de Adultos.

Esta ficha descriptiva fue confeccionada por la Family Caregiver Alliance y financiada por la Palo Alto Medical Foundation y el California Department of Health Care Services. Escrito por Francine Russo y basado en su libro, They're Your Parents, Too! How Siblings Can Survive Their Parents' Aging Without Driving Each Other Crazy (2010), New York: Bantam. © 2011 Family Caregiver Alliance. Todos los derechos reservados.

Para Solicitar Información Llame a:

Centro de Recursos Para Cuidadores de Familia: del Condado de Orange
Family Caregiver Resource Center
St. Jude Community Resources

130 W. Bastanchury Rd. Fullerton, CA 92835
(800) 543-8312 www.caregiveroc.org fax (714) 446-5996