



Comunicacion Familiar al Cuidar a Adultos Mayores

Una guía practica para familias que cuidan juntas

Por Que Surgen los Conflictos

Cuidar a un ser querido que envejece puede sacar lo mejor, y a veces lo mas dificil, de una familia. Incluso los familiares bien intencionados pueden no estar de acuerdo sobre las decisiones de cuidado. Entender por que surge el conflicto es el primer paso para superarlo.

Causas comunes de conflicto:

- **Prioridades diferentes.** La seguridad, la independencia, las finanzas y la vida social: cada quien las valora distinto.
- **Responsabilidades desiguales.** Quienes viven mas cerca suelen cargar mas, lo que puede generar resentimiento.
- **Falta de comunicacion.** Los supuestos y la evasion se convierten en malentendidos, especialmente a distancia.
- **Historia no resuelta.** Las dinamicas familiares antiguas pueden resurgir bajo el estres.

Consejos de Comunicacion Que Ayudan

- ✓ Reconoce que la perspectiva de cada persona es valida, aunque no estes de acuerdo.
- ✓ Haz preguntas abiertas en lugar de asumir lo que otros piensan.
- ✓ Realiza reuniones familiares periodicas con una agenda clara.
- ✓ Usa aplicaciones compartidas (CaringBridge, Lotsa Helping Hands) para coordinar el cuidado.
- ✓ Reserva las conversaciones dificiles para videollamadas o reuniones presenciales, no mensajes de texto.
- ✓ Recuerda: el bienestar del cuidador tambien importa. El agotamiento afecta a todos.

Consejo de la Mediadora: *No necesitas estar de acuerdo en todo para avanzar. Las familias que funcionan bien se enfocan en metas compartidas, honrar la dignidad de su ser querido, en lugar de ganar discusiones.*

Lista de Verificacion para Reuniones Familiares

- Establece reglas (una persona habla a la vez, sin interrupciones)
- Comparte una actualizacion sobre las necesidades actuales del ser querido
- Revisa quien es responsable de que
- Habla sobre decisiones proximas o preocupaciones actuales
- Acuerden los proximos pasos y seguimiento
- Cierra reconociendo el esfuerzo de todos

Cuando Buscar Mediacion

La mediacion no es solo para disputas legales. Es un proceso compasivo y estructurado que ayuda a las familias a superar impases, preservando las relaciones y respetando la voz de cada persona.

Considera la mediacion si:

- El conflicto es continuo y afecta las relaciones familiares
- La comunicacion se ha interrumpido o estancado
- Las decisiones son urgentes y las emociones estan muy presentes
- Existe riesgo de distanciamiento familiar

Recursos de Apoyo

Family Caregiver Alliance: caregiver.org
AARP Family Caregiving: aarp.org/caregiving
CaringInfo: caringinfo.org
CaringBridge: caringbridge.org
Lotsa Helping Hands: lotsahelpinghands.com
CareMobi: caremobi.com

Tu familia esta enfrentando una situacion dificil de cuidado?

Harmony Path Mediation ayuda a familias de Colorado a encontrar un camino juntos.

www.mediation4colorado.com

Dianne Van Voorhees, Mediadora, Abogada y Facilitadora de Justicia Restaurativa | Harmony Path Mediation
Westminster, CO | Atencion en todo el estado por sesiones remotas | V.2 2026 © Harmony Path Mediation