



Los 5 errores en las familias cuidando abuelitos

Evita el colapso en casa sin perder tu paz ni fracturar a tu familia

José Miguel Herrera Romero, Trabajador Social

El peso invisible del héroe de la familia

Si estás leyendo esta guía, es muy probable que tú seas la persona que tomó la batuta en el cuidado de tus mayores o de los abuelitos en la familia, como les digo yo, para resaltar el vínculo de amor en los cuidados y acompañamiento.

Para quienes vivimos en el Área Metropolitana de la Ciudad de México —además del tráfico de la ciudad, las jornadas interminables de trabajo, el cuidado de la familia y las exigencias de la vida diaria que acompañan mantener un hogar a flote— en las familias siempre hay alguien que decide no mirar hacia otro lado cuando la salud o la autonomía de sus padres empieza a declinar.

A personas como tú yo les llamo **héroes de la familia**. Y es que tomar la iniciativa te pone en el camino del héroe y te convierte en un pilar, ¡pero ojo! Cargar “con todo” sin un método es el mejor camino directo hacia tu agotamiento físico, al resentimiento y a las crisis familiares. En la Zona Metropolitana del Valle de México, donde las distancias y tiempos juegan en nuestra contra, la buena voluntad ya no es suficiente: **Se necesita aprender a construir estructura de hogar**. Por eso cada familia con abuelitos es diferente.

No pretendo sermonearte ni mucho menos hacer que te sientas mal; mi intención es darte claridad. Te comparto, por mi experiencia, los 5 errores más comunes que cometen las

familias (es decir que también yo los cometí) cuando deciden cuidar a sus mayores de forma improvisada y algunas acciones precisas para corregirlos a tiempo.

Error 1: Asumir el rol de cuidador solitario sin consultar los límites

¿Sientes que eres de los que carga con todo el peso físico, emocional y económico bajo la premisa de que "a mí me toca" o "nadie lo va a hacer como yo", mientras el resto de la familia observa desde la barrera o interviene solo para criticar?

- **Vas que vuelas para un colapso:** El cuerpo y la mente tienen un límite. Cuando una sola persona absorbe el 100% de la responsabilidad, el desgaste acumulado genera un resentimiento silencioso que tarde o temprano explota en conflictos graves con los hermanos y/o la pareja. Te comparto que yo tengo lesión en la espalda por malas prácticas al levantar a mis padre, me reventé dos muelas por apretar los dientes por tanto estrés...
- **La solución ConFer:** te ayuda a integrar un inventario de capacidades y a elaborar roles de guardias y relevos con una metodología para identificar y construir una dinámica familiar para rescatar el calor de hogar, donde la familia se sienta mejor.

Error 2: Improvisar la logística médica y los medicamentos

¿Guardas las medicinas en cajas de zapatos, cambias horarios de su administración al tanteo, no tienes un expediente clínico a la mano o corres a urgencias a medianoche sin saber y de pronto captas que no sabes a qué hospital acudir ni qué historial presentar?

- En una emergencia médica en CDMX o Edomex, cada minuto cuenta. Pero además, en lo cotidiano, la falta de claridad en las dosis o la ausencia de documentos médicos y actualizados provoca errores graves de medicación y un nivel de ansiedad insoportable.
- **La solución ConFer:** Recibirás orientación para crear una "Carpeta de cuidados Médicos". Yo entregaba en cada consulta el cuadro de medicamentos de mis padres al Doctor y eso le facilitaba hacer recetas sin alterar tratamientos. ¡La sensación de paz que da ese flujo en la atención es la onda! Empodera y relaja.

Error 3: Adaptar la casa con "buenas intenciones" en vez de seguridad técnica

Es muy común intentar mover muebles a "ojo de buen cubero", dejar tapetes sueltos, confiar que no pasará nada en baños resbaladizos o iluminaciones deficientes bajo el argumento de "así se acomodaban en su casa desde que yo era niño".

- **Las caídas caseras son** la causa número uno de hospitalización y pérdida de autonomía en los adultos mayores. Un baño sin barras de sujeción sin silla o un

pasillo oscuro se convierten en trampas mortales cuando el reflejo o la estabilidad ya no son los mismos. Por no hacerlo mi madre se cayó dos veces en el baño...

- **La solución ConFer:** Recibe orientación para volverte un "auditor de riesgos de entorno" que te permita involucrar a más familiares y dialogarlo con tus mayores. Dialoga. No impongas. en ConFer te enseñamos cómo.

Error 4: Evitar las conversaciones difíciles sobre dinero y decisiones futuras

En todas las familias con abuelitos es muy común postergar hablar de testamentos, cuentas bancarias, manejo de bienes o voluntades anticipadas por miedo a "parecer interesado" o por temor a incomodar a los padres. En la serie The Crown (la corona) podemos ver que incluso la reina le sacó al tema, ¡La Reina Isabel! Esto es normal. Así que, si ya tomaste decisiones de acompañar y cuidar a tus familiares, agarra al toro por los cuernos (dicen los que saben que es la única forma de agarrar a un toro).

- Cuando ocurre un deceso o una incapacidad repentina sin acuerdos claros previos, el vacío legal y patrimonial se convierte en el detonante perfecto para fracturar definitivamente la relación entre hermanos, llegando incluso a litigios dolorosos.
- **La solución ConFer:** Te capacitamos para que construyas con tus seres queridos la planeación patrimonial como un traje a la medida. Protégelos y protégete.

Error 5: Olvidar cuidar al cuidador (La trampa de la culpa)

¿Sientes culpa por salir a tomar un café, por querer dormir ocho horas seguidas, por desear un fin de semana libre o por pensarte en una reunión con amigos o por pensar que "hacer algo por uno mismo" es un acto de egoísmo...? Eso es hacerte violencia. Ojo.

- Un cuidador exhausto, enfermo y deprimido no puede cuidar a nadie. La culpa crónica desgasta tu sistema inmunológico, nubla tu juicio y convierte el acto de amor del cuidado en una fuente constante de sufrimiento. Las decisiones que hacemos desde el amor no pueden ir por allí. De cuidador a cuidador: eres persona, no tapete.
- **La solución ConFer:** Con asesoría especializada aprenderás a proteger tu propia salud mental, que es la mejor garantía para que tus padres estén bien atendidos. Un primo que es médico y cuidó a mi tío con Alzheimer me dijo: la primera regla del cuidador es cuidar al cuidador. Tu Autocuidado es tu prioridad.

Los héroes somos capaces de hacer del caos un hogar

Cuidar a nuestros padres es uno de los actos de amor y gratitud más profundos de nuestra vida adulta, pero **no tiene por qué ser un acto de sufrimiento ni de sacrificio a ciegas.**

Una sola palabra hace la diferencia entre el colapso familiar y la tranquilidad: **método.**

Un héroe nunca va solo ¿Damos el siguiente paso?

Si al leer esta guía te diste cuenta de que estás lidiando con varios de estos retos en casa y quieres poner orden antes de que la situación rebase tus límites, no tienes que hacerlo solo.

En **ConFer** ayudamos a las familias de la zona metropolitana a estructurar el cuidado de sus mayores sin romper la armonía familiar.

Si quieres que evaluemos tu caso particular y diseñemos una ruta a la medida, **escribeme por WhatsApp** y agenda tu **Diagnóstico Familiar ConFer**. Tomemos el control juntos. Recuerda que control es la recolección sistemática de información para la toma de decisiones.

Mail: contacto@miguelherrera.com

whatsapp: 5544747749



Los abuelitos de mi familia. Archivo personal, 2025.