

# ¡Conéctate con tu Comunidad!

Septiembre y  
Octubre 2009

- *Como ayudar respetuosamente*
- *Como comunicarse con otros hermanos*
- *Recursos Comunitarios*
- *Grupos de apoyo y educación para cuidadores de familia*



## CONFLICTOS ENTRE HERMANOS

Cuando su pariente no puede seguir viviendo solo, pueden surgir conflictos entre hermanos sobre la manera de proporcionar el mejor cuidado. Usted opina que lo mejor sería una casa de convalecencia; su hermana no está de acuerdo y le acusa de querer abandonar a su pariente. Lo ideal sería pasar el tiempo que les queda juntos con mutuo apoyo y unidad. Puede ser que este ideal exista, pero para muchas familias el cuidado de un pariente resulta en conflictos duros y dolorosos entre hermanos. Estos causan tensión innecesaria en los cuidadores.

Aunque cada familia es única, hay motivos comunes subyacentes que suelen producir fricción entre hermanos adultos. Tal vez, una discusión sobre el cuidado de un pariente es la primera interacción entre ustedes que han tenido desde su niñez. Heridas y rivalidades viejas resurgen durante este tiempo. A veces hermanos adultos experimentan una regresión emocional y re-adoptan actitudes y comportamientos de su niñez. Pueden ponerse muy competitivos o celosos.

A veces inconscientemente un pariente contribuye al problema, favoreciendo a un hijo sobre otro. El pariente muchas veces enfoca su atención y cariño al hijo que menos está involucrado en su vida. Otras veces se frustran o sienten rabia debido

(Página 3)

**“La capacidad de cuidar a otros es lo que da a la vida su principal sentido y significado.” Pablo Casals**



## Recursos Comunitarios

Para Grupos de apoyo y educación en Español, llame a:  
Pima Health Systems Caregiver Education and Support  
(Educación y Apoyo para Cuidadores de Familia de Pima)  
**243-8379**

**No se cobra por las clases**

Para Servicios de Descanso (tregua) en su casa o  
en un centro comunitario

Llame al número del Centro de Servicios en PCOA:  
**790-7262** y hable con René

**Usted comparte el costo de servicios según sus recursos**

### **LA COSECHA DE UN CUIDADOR**

**\*\*APOYO Y ESPERANZA\*\***

**(A Caregiver's Harvest)**

**CONFERENCIA ANUAL**

**NO. 14**

**Miercoles, Noviembre 18, 2009**

**7:30 a.m.—3:30 p.m.**

**Doubletree Hotel**

**445 S. Alvernon Way**

**Presentada por: Caregiver Consortium**

**Auspiciada por: Concilio de Envejecimiento de Pima  
(PCOA) y , Tucson Medical Center—Servicios de Ancianidad**

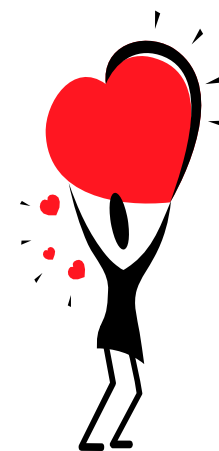
**Para folleto de información llame a Sonya at 243-8379**

a su dependencia em y tienden a desquitarse con las personas proporcionan la mayoría de su cuidado.

Un hermano puede quedar encargado de la mayoría de las tareas del cuidado por varias razones: edad, proximidad, enlaces emocionales. Puede asumir más y más responsabilidad hasta crear un patrón que,es difícil deshacer. Con el tiempo se siente resentido por tanto que hace; los otros hermanos pueden sentirse excluidos. El cuidador primario puede alentar la participación de sus hermanos con: mantenerlos informados sobre la condición y plan de cuidado del pariente; llegando a un compromiso sobre decisiones del cuidado; comunicándole a ellos que usted aprecia y necesita su ayuda; pidiendo compartimiento de tareas específicas. Recuerde que hasta un hermano viviendo a larga distancia puede ayudar con varias cosas—llamadas telefónicas, estudios sobre recursos, etc.

Las reuniones familiares son una buena oportunidad para resolver conflictos. Es útil tener un individuo neutral (trabajadora social, consejero) para asegurar que **todos** tengan la oportunidad de expresarse. Tenga un lista detallada antes de la reunión de puntos importantes para discutir y sígala. Esta ayudará a mantener enfoque cuando las personas se exaltan. ¡Recuerde! Aunque no este de acuerdo con las sugerencias de otros, escuche a sus hermanos en una forma respetuosa y calmada. No haga acusaciones.

Aunque es difícil lidiar con estas situaciones entre hermanos, los resultados pueden, al fin, proporcionar más solidez y mejor comunicación en la familia.



### *Temas de las clases:*

Como cuidarse mientras cuidando su familiar

Relajación y Meditación

Como prevenir los accidentes en Casa

Como tratar comportamiento difícil

Pima Health System and Services  
Caregiver Education & Support Program  
3950 S. Country Club Rd  
Suite 400  
Tucson, Arizona 85714

*Si le gustaría recibir éste  
boletín en casa, llame a:  
243-8379*

Para información de las  
clases, llame a: 243-8379

A veces tenemos que esperar tener suficientes personas en un grupo o una clase para empezar. También, tenemos que asegurarnos de un lugar adonde reunirnos.

Puedo realizar visitas con las familias en mi oficina o en casa para ayudar con soluciones o apoyo...

Llame a Sonya: 520-243-8379