

“Las personas mayores cuentan”

“CUENTA CONMIGO, CUENTA CON ELLAS”

2da. Versión

Familia

Sociedad

Instituciones

Sociedad



GRUPO DE TRABAJO PROMOCIÓN DEL BUEN TRATO HACIA LAS PERSONAS MAYORES

Coordinadoras:

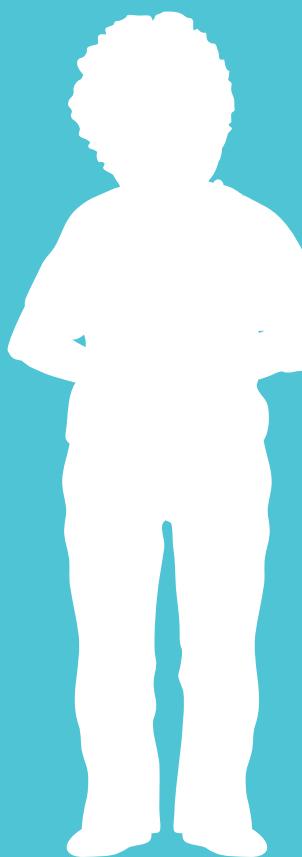
Esther Camacho Ortega
Gema Sanz Ponce
Sara Martínez de Pedro

Autores:

Esther Camacho Ortega
Alejandra Chulián Horrillo
Javier López Martínez
Sara Martínez de Pedro
Gema Pérez-Rojo
Mercedes Retana Campos
Gema Sanz Ponce
Cristina Velasco Vega

Ilustrador:

Óscar Treviño Cerros



Edita:

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

Dirección:

Cuesta de San Vicente, 4, 6^a planta, 28008 Madrid

Teléfono:

915419999

Email:

copmadrid@cop.es

Web:

www.copmadrid.org

Imprime:

Huna Soluciones Gráficas SL (Huna Comunicación)

Depósito Legal:

M-13339-2024

ISBN:

978-84-124029-8-8

PRÓLOGO

“Las personas mayores cuentan” “CUENTA CONMIGO, CUENTA CON ELLAS”

La sensibilización sobre los Malos Tratos hacia las personas mayores en la sociedad actual y la concienciación sobre la importancia de respetar los derechos fundamentales de las personas mayores son dos de los pilares básicos para evitar que estos aparezcan o que continúen ocurriendo.

Y es que, cuando se piensa en Malos Tratos, se cree que estos sólo se refieren a golpes o insultos; sin embargo, hay situaciones más sutiles y menos explícitas que también causan daño, como la infantilización o la violación de los derechos, y no sólo a la persona, sino también a su familia, entorno y/o grupo social.

Actualmente son muchas las iniciativas que se van poniendo en marcha, y muchas las personas y los profesionales que se están esforzando día a día para conseguir que los mayores reciban el Buen Trato que se merecen; pero aún es necesario que se siga trabajando para mejorar la calidad de vida de las personas mayores dentro de sus familias, en la sociedad y en las instituciones.

Este es el objetivo de esta serie de cuentos realizados por el Grupo de Trabajo "Promoción del Buen Trato hacia las Personas Mayores" del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, hacer visibles situaciones de Mal Trato en las que cualquiera ha podido estar involucrado alguna vez, bien como protagonista o bien como observador, sin la intención de culpabilizar ni hacer dogma de comportamiento, sino de sacar a la luz aspectos a mejorar y dar alternativas para conseguir el trato adecuado que merecen las personas mayores.

La serie está formada por tres cuentos, con una misma protagonista, Amparo.

A través de la vida de Amparo y de las distintas situaciones a las que se enfrenta, se ofrece una visión de Mal Trato, por parte de la familia, de las instituciones o de la sociedad, y una visión de Buen Trato, que es la que permitirá entender qué es lo que se puede mejorar en el día a día como mayores, familiares y profesionales.

Esperamos que esta iniciativa ayude en el fomento y la promoción del Buen Trato hacia las Personas Mayores.

SOCIEDAD – MAL TRATO

ESCENA 1

Amparo se levanta y, como cada día enciende la radio. Durante la pandemia se ha convertido en su refugio y mantiene durante unos momentos, la esperanza de que haya buenas noticias; pero todo sigue igual. Le parece que, desde los inicios de la pandemia, las noticias referentes a las personas de su edad son de lo más negativas. Escucha al locutor que habla sobre el efecto de la pandemia en los mayores, de la soledad y del riesgo de pobreza al volverse mayor y además siendo mujer... parece que las pensiones, las enfermedades y la pérdida de oportunidades se ciernen sobre ella.

– “La pandemia se ha cebado con los ancianos especialmente, pero es normal porque están enfermos, son débiles, vulnerables, presentan deterioro físico y cognitivo. Hay que proteger a nuestros mayores”.

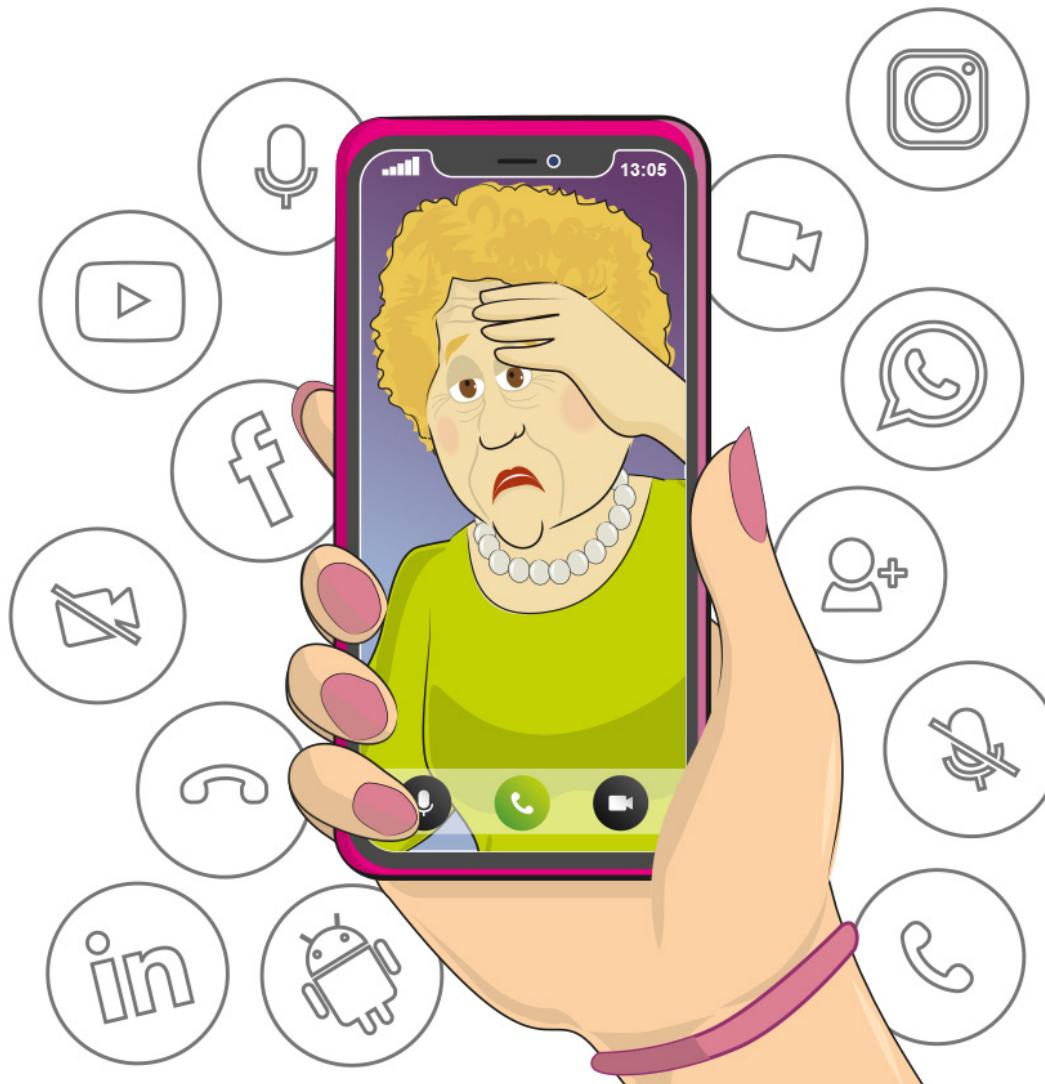
Cambia de emisora y escucha a un tertuliano:

– “Con esta crisis, el número de personas que fallecen y fallecerán en soledad, es mayor del habitual, aunque tampoco es para llevarse las manos a la cabeza. Como en el caso de la gripe, el grupo más afectado es y será el de las personas mayores. Son sobre los que se tienen que tomar más medidas para evitar peores consecuencias”. Y otro añade “Es una situación habitual y propia de la edad. Depende de cada persona. Actualmente existen muchos recursos”, “Cada vez son más habituales los desahucios en personas mayores, pero ¿qué criterios deberían valorarse?” “Está claro que es una pregunta difícil, pero la edad ha sido uno de los criterios seleccionados habitualmente para valorar la aplicación de recursos”.

Quita la radio y se sienta en el sillón de siempre.

“Madre mía, qué situación más terrible estamos viviendo. Esto también afecta a personas más jóvenes que yo. Qué pena llegar a mayor y pensar que todo lo que has contribuido en estos años no importa. Solo importa la edad que tienes para que otros decidan qué es lo que te corresponde”.

Cabizbaja, va a realizar algunas tareas en casa y eso logra tranquilizarla un poco. Prepara la comida y, mientras come pone la televisión. Se encuentra con lo mismo que en la radio, todo siguen siendo malas noticias.



ESCENA 2

Durante la pandemia, en el confinamiento, Amparo tuvo contacto, sobre todo telefónico, con sus hijos y con sus nietos. Incluso un día, su nieta Alba le dijo que podían verse por el teléfono.

Ella no lo había intentado nunca, pero su nieta le dijo que era muy fácil hacerlo y que no se tenía que preocupar por nada. Recibió la videollamada de su nieta. Qué contenta estaba Amparo, por fin, después de tantos días, podría verles la cara. Hablar por teléfono no es lo mismo que verse.

– “Hola Alba, hija. Qué bien que nos veamos”
– Dijo Amparo llena de alegría.

Amparo recuerda con horror aquella llamada:

– “Hola abuela, ya verás que es muy sencillo, pero tienes que quitar el dedo de la cámara del móvil para que te veamos”. – le explica con tono elevado su nieta Alba.

– “Pero entonces, ¿cómo sujetó el móvil? Si quito la mano se va a caer”.

– “Puedes cogerlo, pero sin tapar la cámara”.

– “Y, ¿Dónde está la cámara?”.

ESCENA 2

– “En la parte trasera del móvil, donde tienes los dedos”.

– “Vale, ¿qué tal ahora?”.

La conversación siguió así durante un largo rato... A Amparo le da mucha rabia no poder manejar las tecnologías, aun así, se anima a enviar mensajes de WhatsApp a sus nietas de vez en cuando, aunque estas, rara vez les responden a los mensajes. Esa mañana escribe a su nieta Alba.

– “Buenos días Alba. Espero que te encuentres mejor de ánimo. Sé que hoy te irá muy bien en el examen. Confía en ti”.

Amparo se queda largo rato mirando la pantalla esperando una respuesta. Deja el teléfono y va a lavar la taza del desayuno. Vuelve y el teléfono sigue igual... Sin respuesta de su nieta.

– “En fin... qué puedo hacer, estará muy ocupada”. — Se dice Amparo con resignación.



ESCENA 3

Una mañana, Amparo se levanta decidida para volver a enfrentarse a un gran reto: Ir al Banco para que pongan al día el estado de su libreta bancaria. Ha tenido que pedir cita para que la atiendan. Al llegar, observa los cambios que se han producido en el Banco en los últimos tiempos, parece otro. A ella le atiende Blanca. No la conoce porque también ha habido cambios de personal y hay pocos trabajadores en la oficina.

— “Buenos días Amparo” le dice Blanca. “Buenos días” contesta.

Amparo le comenta que le gustaría ver el estado de su cuenta y que querría hacer una transferencia:

— “Pero Amparo, para eso no hace falta que usted acuda al Banco, eso lo puede hacer por internet”,

— “¿Por internet?” Pregunta Amparo.

— “Claro. Con la aplicación del Banco puede hacer todo ese tipo de gestiones online, sin necesidad de venir a vernos”. “Pero, yo no tengo la aplicación” comenta Amparo. “No importa, yo se laactivo en un momento para que pueda hacer todas las gestiones y le explico”. “Ya” acierta a decir Amparo. Tras las explicaciones de Blanca, Amparo no ha entendido nada, el móvil sólo lo utiliza para llamar y poco más. Le dice a Blanca que lo siente, pero que no lo entiende. Blanca se lo vuelve a explicar.

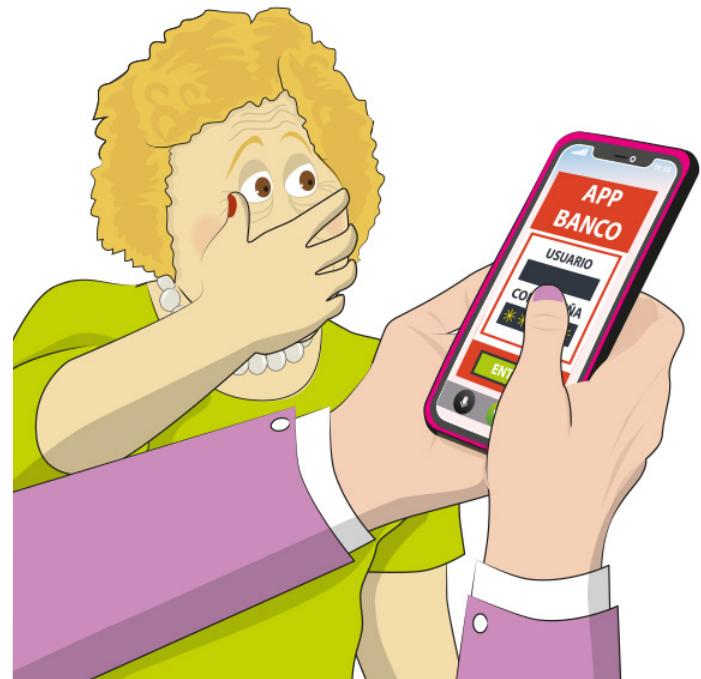
— “Mira hija, da igual, las veces que me lo expliques porque no me entiendo con la tecnología”.

— “Pues va a tener que ponerse al día Amparo porque si, por ejemplo, necesita que le hagamos una transferencia desde aquí, tiene un coste añadido” le dice Blanca.

— “Pero, ¿por qué? Soy cliente desde siempre” — se lamenta Amparo.

— “Lo entiendo, pero la política del Banco es esa. De verdad que lo siento”.

Amparo se levanta cabizbaja y sale del Banco. Es increíble que, después de toda la vida trabajando con el mismo Banco, te dejen de lado porque no sabes usar la tecnología y que, además, se aprovechen de ti debido a tu desconocimiento. Piensa en comentarlo con su hija.



ESCENA 4

Amparo retoma sus funciones como voluntaria en una asociación de su barrio, a la que dejó de acudir cuando comenzó la pandemia. Hasta ahora, no se había sentido segura para volver. Tenía mucho miedo a contagiarse y prefería no estar en contacto con gente en lugares cerrados. Durante este periodo ha fallecido su hijo por COVID y ella ha sufrido mucho. Cree que por "ley de vida" debería haberse ido ella antes que su hijo. Además, no pudo ir a verle mientras estaba en la UCI porque vivía en otra ciudad y durante el tiempo que estuvo ingresado no se podía viajar de una comunidad a otra. Siente que su hijo murió solo, sin una mano que lo acariciara en esos últimos momentos.

Al llegar al programa de voluntariado sus compañeras le dicen que «Lo está haciendo muy bien». No dejan que Amparo manifieste sentimientos negativos. Ella siempre ha sido de las más fuertes del grupo ante las adversidades y ahora tiene la sensación de que les está defraudando.

Además, le dicen constantemente a Amparo lo que «tiene» que hacer para sentirse mejor. Con esto lo único que consiguen es reforzar la sensación de incapacidad que Amparo tiene y, en algunas ocasiones, el consejo llega a ser «contraproducente». También le "recuerdan" que "el tiempo cura todas las heridas". Sin embargo,, Amparo siente que la herida de la pérdida de su hijo no se va a curar nunca por completo, a pesar de que ella quiera encontrarse mejor y haga todo lo que está en su mano para conseguirlo.

Una de las cosas que peor le sienta a Amparo es que sus compañeras utilicen frases manidas de consuelo, como: «Tienes otros hijos» o «Los caminos del Señor son insondables». Estas frases sólo convencen a Amparo de que no se preocupan lo suficiente por entenderla. Además, el resto de las personas voluntarias como mucho le dicen a Amparo que «Están ahí si necesita algo».

Este tipo de ofrecimientos indefinidos nunca tienen alguna concreción y Amparo, de alguna manera capta la idea de que lo que de verdad desean es que no pida nada concreto.

Pero una de las cosas que más le molesta a Amparo es que intenten que se dé prisa en superar su dolor, animándola a ocupar su tiempo. Siente que su proceso de duelo requiere tiempo y paciencia y que no puede hacerse en un plazo de tiempo fijo. Esta vez, le está costando más tiempo asumir la pérdida que otras veces han fallecido otros familiares y no sabe muy bien por qué, pero se siente mal cuando "le meten prisa" para que se encuentre bien. ¡Qué más le gustaría a ella!



ESCENA 5 |

Durante el tiempo del Covid-19, Amparo no presentado demasiada atención a su cuerpo. No ha cuidado mucho su dieta, ni sus horas de sueño (ya ni se acuerda de cuando dormía al menos 6 o 7 horas) y también ha descuidado la actividad física.

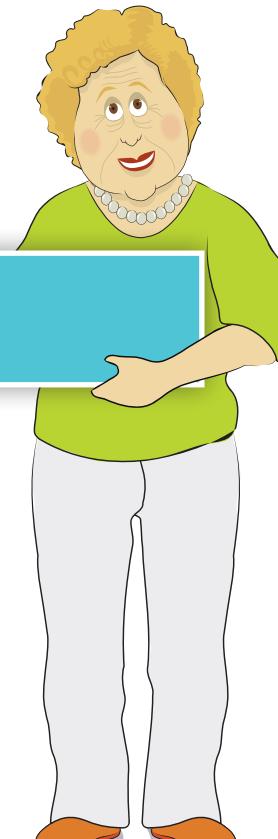
Además, en la radio y en la televisión solo aparecían noticias sobre el Covid y sus mortales consecuencias. Cuando iba a la compra todo el mundo hablaba de lo mal que estábamos y cómo nadie se imaginaba antes del año 2020 que esto nos pudiese pasar. Todas las amistades del barrio siguen teniendo la misma conversación: El dichoso Covid-19. Amparo tiene la sensación de que no puede descansar del monotema del Covid. Que ha salido del encierro de las restricciones de movimientos pero que sigue "encadenada al virus". Quizás por todo esto le cuesta cada vez más mantener el contacto con otras personas. "Total es para terminar hablando del Covid". De hecho, le cuesta cada vez más llamar por teléfono, escribir correos electrónicos, o hacer reuniones vía streaming...

Nada parece que consiga disminuir su sensación de soledad y pérdida. Trata de negar lo que está sintiendo, pero esto solo significa un doble esfuerzo y tampoco la ayuda a gestionar esas emociones. Además, si se lo comenta a algún amigo o conocido es como volver a darle poder al Covid pues todos señalan que ha sido terrible y horrible lo que ha pasado con la pandemia. Es como si todos los días fuesen igual, como si el día de la marmota se hubiese instalado en su vida.

No tiene ganas de buscar actividades que le hagan disfrutar con sus seres queridos para aliviar todo lo padecido. Además, el resto de sus amigas tienen esa misma sensación, así que, prefiere quedarse en casa rumiando todo lo malo que ha traído la pandemia. Tienen la sensación de que siguen encerrados mentalmente y que la pandemia además de hacerles pesimistas respecto del futuro les ha quitado años de vida y seres queridos. Todas sus amigas están de acuerdo en que nada volverá a ser como antes, que esto no va a terminar nunca pues cuando no son la falta de vacunas es una nueva variante del virus y cuando no cualquier otra cosa. Están convencidas de que cada vez va a ser peor. Si hay una sensación que comparten, es desesperanza.

SOCIEDAD

BUEN TRATO



SOCIEDAD – BUEN TRATO

ESCENA 1

Amparo se levanta y como cada día pone la radio, además recientemente ha descubierto los podcasts gracias a las clases de tecnología del centro de mayores, y ile encantan! Durante la pandemia se ha convertido en su refugio y mantiene durante unos momentos la esperanza de que haya buenas noticias, pero todo sigue igual. Escucha al locutor que habla sobre el efecto de la pandemia en los mayores: Noticias en las que se habla de colegios profesionales y asociaciones que llevan a cabo programas sobre "Soledad no Deseada", en los que tienen en cuenta a las personas mayores y les dan voz. Cada vez le gusta menos escuchar noticias en la televisión.

– “Aunque es cierto que la pandemia ha impactado con mayor dureza en las personas mayores, no hay que olvidar que han demostrado a lo largo de su vida, la capacidad para hacer frente a situaciones difíciles y, que incluso, han salido fortalecidas de ellas. Dejemos de pensar en la vejez como debilidad”.

Otro tertuliano añade:

– “Habría que evaluar las medidas tomadas desde el inicio de la pandemia y que han afectado a las personas mayores para analizar si han sido adecuadas o no, incluso preguntarles directamente a ellas cómo se han sentido y cómo se sienten, ya que les afecta directamente”.

Y otro más señala:

– “Y también sería bueno que se debatiera sobre la idea desarrollada hace unos años, acercad de una sociedad para todas las edades, ¿realmente ha sido y es así durante la pandemia? ¿todos han tenido los mismos derechos, recursos, etc.?”. “La edad no puede ser el único indicador que se tenga en cuenta para determinar lo que le corresponde a cada uno. Eso va en contra de las directrices del envejecimiento activo”.

Amparo se queda pensativa.

– “Tienen razón, mi edad es la que es y no la puedo cambiar, lo que puedo hacer es intentar envejecer en mejores condiciones. Eso es lo que depende de mí, en eso tengo yo el control. Madre mía, si me preguntaran a mí sobre las decisiones que se han tomado con la excusa de “protegernos”... Lo que necesitamos es que nos vean y que nos oigan. Que las decisiones que se tomen sean consensuadas con nosotros que somos los que mejor nos conocemos”.



ESCENA 1

A pesar de las circunstancias, esos mensajes más realistas sobre las personas mayores, hacen que se sienta más tranquila y que se ponga a preparar la comida. Mientras come pone la televisión. Afortunadamente, encuentra gratamente mensajes similares a los que escuchaba en la radio. Por ejemplo, comentan la importancia, la necesidad, de reevaluar el modelo de cuidados en residencias, debido al gran impacto que puede tener sobre las personas mayores allí viven; tanto a nivel físico, como psicológico y social.

Preguntan a una persona mayor que vive en una residencia sobre lo que piensa sobre esto. Dice que necesitan sentirse como en casa. Como el resto de la gente, tengan la edad que tengan. Sabe que existe un riesgo, pero que son ellos los que deben decidir si lo asumen o no.

Amparo agradece que el trato hacia las personas mayores comience a cambiar. "No somos niños a los que se debe sobreproteger, ni llevar de la mano. Ya sabemos que tenemos que tener cuidado, no sólo por nosotros, sino también por nuestros seres queridos".

Considera que preguntar a las personas mayores, directamente, visibiliza lo que opinan, lo que prefieren, lo que les da valor y fomenta que se reconozca que tienen los mismos derechos de independencia, autonomía y participación que el resto de la población.

ESCENA 2

Durante la pandemia, en el confinamiento, Amparo tuvo contacto, sobre todo a través de la tablet, con hijos y nietos. Incluso un día, su nieta Alba le dijo que podían verse.

Ella no lo había intentado nunca, pero su nieta le dijo que estuviera tranquila y que entendía que estuviera preocupada, ella misma había tenido que aprender a utilizar plataformas nuevas para poder asistir a clases online y al principio no fue nada sencillo.

Ella podía enseñarla. Puede que le costara un poco al principio pero que después, con la práctica le costaría cada vez menos.

Recibió la videollamada de su nieta. Qué contenta estaba Amparo. Por fin, después de tantos días, pudo verles la cara, aunque hablar por la tablet no es lo mismo que verse.

- “Hola Alba hija, qué bien que nos veamos” – dijo Amparo llena de alegría.
- “Hola abuela. Vamos a ir poco a poco para que vayas haciendo los pasos uno a uno y si en alguno te pierdes, me dices y volvemos al principio”.
- “Ay hija, con lo que tienes que estudiar y tú aquí perdiendo el tiempo conmigo, si yo ya no soy capaz de aprender nada con mi edad”.
- “Abuela, a mí también me ha costado aprender a usar las plataformas para las clases, pero cada día se me da un poco mejor. Vamos, poco a poco”.
- “Vale cariño”.
- “En la pantalla aparece mi imagen en grande ¿verdad?”.
- “Sí, yo te veo muy bien”.

ESCENA 2

- “Pues abajo, puedes ver un cuadrado más pequeño en el que apareces tú”.
- “Está en negro”.
- “Eso puede ser porque estés tapando la cámara con alguno de los dedos con los que estás cogiendo la tablet. Ve quitándolos de uno en uno para comprobar cuál puede ser”.
- “Pero entoncesm ¿cómo sujeto la tablet? Si quito la mano se va a caer”.
- “Ve quitando sólo un dedo cada vez y sujetla la tablet también con la otra mano”.
- “Y, ¿dónde está la cámara?”.
- “En la parte trasera de la tablet”.
- “Vale. ¿Qué tal ahora?”.
- “Mucho mejor, ya te vemos. Pero no te vemos la cara. Toca en el cuadrado pequeño en el que aparece tu imagen para que se haga grande, así lo podrás ver mejor”.
- “Vale, ipues sí! Ahora me veo yo, pero es cierto no se me ve la cabeza”.
- “Ahora puedes mover la tablet hacia arriba, hasta que te puedas ver la cabeza entera”.

- “A ver, a ver.... ¡Ahora ya me veo!”.
- “Sí. Se te ve muy bien abuela. ¡Qué guapa estás!”.

ESCENA 2

- “Sí, sí, guapa. Pero ahora apenas os veo”.
- “No pasa nada si le das de nuevo al cuadradito pequeño en el que está mi imagen se pone en grande”.
- “Pues sí, tienes razón”.
- “Genial abuela. Ahora, si quieras, mira a ver si en el cuadradito pequeño te ves bien y si no practicamos de nuevo”. – “Yo creo que sí ¿no?”.
- “Yo te veo muy bien abuela”.
- “Pues cuéntame, ¿qué tal el día hija?...”

Cuando Amparo colgó la invadían las lágrimas de alegría. Por fin podía ver a su familia y además había aprendido a utilizar la cámara de la tablet.

Madre mía si la viera su marido, seguro que se alegraría mucho con ella. Pensó que, a partir de ese momento, evitaría utilizar ese “Yo, ya no...” antes de intentarlo y practicarlo.

Se le abriría un universo de posibilidades. Podía hacer una videollamada con alguna de sus amigas y enseñarles a utilizarlo. Su nieta incluso le había dicho que podían llamarse entre varias. ¡Qué alegría!



ESCENA 3

Después de terminar la sesión de rehabilitación tras la rotura de cadera, Amparo ha pensado que puede ser un buen momento para ir al Banco y que pongan al día el estado de su cuenta. Ha tenido que pedir cita para que la atiendan. Al llegar observa los cambios que se han producido en el Banco. Parece otro. Ella ha quedado con Blanca. No la conoce porque también ha habido cambios de personal. Hay pocos trabajadores en la oficina.

— “Buenos días, Amparo”, le dice Blanca. “Buenos días”, contesta ella.

Amparo la comenta que le gustaría ver el estado de su cuenta y que querría hacer una transferencia:

— “Pero Amparo, para eso no hace falta que usted acuda al Banco, eso lo puede hacer por internet”.

— “¿Por internet?”, pregunta Amparo.

— “Claro. Con la aplicación del Banco puede hacer todo ese tipo de gestiones online sin necesidad de vernos”.

— “Pero, yo no tengo la aplicación” comenta Amparo.

— “No importa, yo se laactivo en un momento para que pueda hacer todas las gestiones y le explico”.

— “Ya, pero es que yo no quiero tener activo nada en mi móvil referente al Banco. Imagina que pierdo el móvil y alguien consigue acceder a mi cuenta”, comenta Amparo. “Yo lo que quiero es poder hacer las gestiones que necesite con alguien, de forma presencial, como lo he hecho siempre”.



Cursos de Formación Aplicación Bancaria

ESCENA 3

— “De acuerdo Amparo, no hay problema. Ciertamente, para aquellos clientes que no desean el uso de las nuevas tecnologías para los temas bancarios, el propio Banco ha puesto en marcha un servicio presencial sin coste adicional. No obstante, también hemos iniciado unos cursos de formación para aquellos que, aunque en un principio no quieran hacer uso de la aplicación puedan conocerla por si en algún momento les parece útil” —comenta Blanca.

— “Pues esos cursos sí que me interesarían la verdad; aunque no sé si activaré o no la aplicación. ¿Podría venir mi nieta también? Ella es la que me ayuda y me enseña con estas cosas” —comenta Amparo.

Blanca le indica que, por supuesto, puede acudir su nieta y le informa de las fechas de los cursos. Blanca realiza con Amparo la operación y le indica que si necesita cualquier cosa ya sabe dónde está.

Qué maravilla, por fin, los Bancos se ponen en el lugar del cliente y no se aprovechan ni te obligan a hacer las cosas según les parece y, además, el servicio no tiene coste alguno. Es genial. Tal y como están las pensiones, seguro que no todo el mundo podría permitirse pagar por ese servicio. Piensa en comentarlo con su hija.

ESCENA 4

Amparo retoma sus funciones como voluntaria en una asociación de su barrio, a la que dejó de acudir hace ya varios años , primero por la pandemia y después por una rotura de cadera.

Cuando terminó con la rehabilitación en la residencia, tenía mucho miedo a contagiarse y prefirió no estar en contacto con gente en lugares cerrados. Durante este periodo falleció su hijo por Covid y ha sufrido mucho. Cree que por “ley de vida” debería haberse ido ella antes que su hijo. Además, no pudo ir a verle mientras estaba en la UCI porque vivía en otra ciudad y, durante el tiempo que estuvo ingresado no se podía viajar de una comunidad a otra. Siente que su hijo murió solo, sin una mano que lo acariciara en esos últimos momentos.

Al llegar a la asociación, sus compañeras le preguntan: “¿Cómo estás hoy?” o “He estado pensando en ti. ¿Cómo te está yendo?”. Dejan que Amparo manifieste sus propias emociones pues comprenden que, cada uno, tiene su propio proceso de duelo sin que por ello la hagan sentir que les esté defraudando.

Además, no le dicen constantemente a Amparo lo que “tiene” que hacer para sentirse mejor, sino que se toman el tiempo necesario para escuchar sus preocupaciones más profundas. También sus compañeros voluntarios, como todos, afrontan sentimientos y decisiones difíciles durante los meses que siguen a una pérdida. Son conscientes de que durante los primeros años después de la pérdida de un ser querido, hay un montón de “primeras veces”: Primer cumpleaños sin él, primera Navidad sin Él ...

Una de las cosas que mejor le sienta a Amparo es que sus compañeras se esfuerzan por ponerse en su lugar y muestran respeto y cercanía. A veces, cuando las palabras faltan, alguien le pregunta si puede darle un abrazo, ante lo que ella siempre se muestra receptiva. Incluso siente que sus compañeras de la parroquia poco a poco van aprendiendo a sentirse cómodas con el silencio compartido, en lugar de parlotear intentando animarla.



ESCENA 4

La ofrecen ayudas concretas y toman la iniciativa para llamarla. Además, respetan su intimidad. Entienden que, a veces, Amparo no está de humor, para aceptar las propuestas a las que la invitan. Amparo valora la ayuda concreta con las tareas de la vida cotidiana, aunque no siempre las acepta.

Pero, una de las cosas que más le gusta a Amparo es que sus "compis" de la asociación sean pacientes con ella y la permitan compartir los recuerdos de su hijo. No se sienten incómodas ni cambian de tema cuando habla de él. Esto, fomenta una continuidad saludable en la orientación de Amparo hacia un futuro que ha quedado transformado por la pérdida. Amparo sabe que el trabajo del duelo requiere tiempo y paciencia y no puede hacerse en un plazo de tiempo prefijado.

Esta vez, le está costando más tiempo asumir la pérdida que otras veces que han fallecido otros familiares y, por eso mismo, se siente comprendida cuando "no le meten prisa" para que se encuentre bien.

ESCENA 5

Durante el último año, Amparo se ha preocupado por prestar atención a su cuerpo. Ha cuidado su dieta (evitando comer y beber en exceso), sus horas de sueño (tratando de llevar a cabo actividades de higiene del sueño: no consume sustancias estimulantes pasada cierta hora, prepara el entorno en el que duerme, asocia la cama a los momentos de dormir y ha establecido un horario claro de sueño) y también ha cuidado su actividad física (haciendo ejercicio moderado por la mañana o al mediodía).

Además, ha limitado la cantidad de noticias negativas que escucha tanto en radio, como en televisión, entre otras, sobre las terribles guerras activas. Cuando ha ido a la compra o se ha encontrado con las vecinas de toda la vida, ha procurado que su conversación no se centrase única y exclusivamente en la pandemia. Sus amistades del barrio agradecen hablar de otras cosas y otras cosas y compartir intereses.

Para Amparo, es muy importante mantener el contacto con otras personas. De hecho, llama por teléfono o escribe correos electrónicos. Procura estar en contacto permanente con sus seres queridos y amistades, disminuyendo así su sensación de soledad y encierro. No niega lo que está sintiendo, pero se hace cargo de esas emociones y procura que no sean las negativas el centro de sus conversaciones, sino que también habla con sus conocidos de sentimientos positivos y de buenas noticias. Cree que las sensaciones y emociones que tiene son normales y naturales.

Busca actividades que le hagan disfrutar con sus seres queridos para aliviar todo lo padecido durante el Covid y, sobre todo, la pérdida de su hijo. Además, el resto de sus amigas tienen más ganas que nunca de hacer cosas juntas, de nuevo, pese a las restricciones de la pandemia.

Tienen la sensación de que hay que ser optimistas respecto del futuro. Lo pasado, pasado está y hay que seguir viviendo. Todas sus amigas están de acuerdo en que de otras situaciones difíciles han salido, y que esto, depende mucho de la actitud que se tenga. Tratan de cambiar el pensamiento de pérdida o de encierro por el de autocuidado. Están convencidas de que en sus manos está el afrontar lo mejor posible lo que les ha ocurrido.



Sociedad



Amparo es una mujer mayor. Nació en un pueblo de Extremadura en el año 1935.

Fue a la escuela, aunque tuvo que dejarla pronto por tener que trabajar para ayudar a su madre a cuidar de sus otros cuatro hermanos.

En 1954, con 19 años conoció a Esteban, su marido. Con él convivió 54 años, hasta que falleció de cáncer. Tuvieron 5 hijos y desde 1970 vivieron en Madrid.

De sus hijos, dos estudiaron carreras universitarias. Todos tienen trabajo, familia e hijos.

Tras el fallecimiento de Esteban, en 2012, Amparo sintió una gran soledad, pero siempre fue una mujer valiente y no se dejó sumir por la tristeza.

En 2017 sufrió la rotura de una cadera e ingresó en una residencia para su recuperación. Su estancia resultó muy buena, sentía que estaba activa y, además de tener gran parte del día ocupado con actividades (fisioterapia, psicología, animación, terapia ocupacional...), podía recibir visitas y tuvo oportunidad de conocer a un buen grupo de mayores con los que conversar.

Qué hubiera pasado si...

...Cuando terminó su recuperación, decidió volver a su casa, donde continúa hasta la actualidad.