

5 pasos para hablar sobre temas difíciles con padres mayores

Como hijo adulto de padres mayores, quizá necesite tomar decisiones importantes sobre su cuidado y seguridad. Procure no esperar hasta que ocurra una crisis para iniciar estas conversaciones. Cuanto antes hable, más fácil puede ser para todos. Estos cinco pasos pueden ayudarle a empezar.

Paso 1: Establezca el T.E.M.P.O.

Una buena conversación comienza con el T.E.M.P.O. adecuado:

Momento

Elija un momento en que sus padres no estén ocupados ni distraídos. Asegúrese de que usted también tenga suficiente tiempo para escuchar y hablar sin sentir apuro.

Experiencia

Compartir su propia experiencia puede facilitar el inicio de la conversación. Por ejemplo, “Mamá, hace poco actualicé mi testamento. Eso me hizo pensar cuándo fue la última vez que revisó el suyo”.

Motivación

Piense por qué quiere tener la conversación. Si se siente enojado, frustrado o molesto, espere hasta estar calmado. Su objetivo debe ser apoyar la seguridad, la salud y la calidad de vida de sus padres.

Lugar

Elija un lugar cómodo donde sus padres se sientan tranquilos. Algunos temas pueden ser más fáciles de conversar en un entorno tranquilo y sin distracciones.

Resultado

No necesita tener todas las respuestas en una sola conversación. Concéntrese en iniciar una conversación abierta y sincera. El objetivo es comprender los deseos, sentimientos y necesidades de sus padres.

Más información en la página 2



Construya una relación de colaboración con sus padres para lograr un diálogo exitoso sobre su futuro.

LCT-351-20261013



Paso 2: Sea un aliado

Trabaje con sus padres como aliados. Escuche sus pensamientos y respete sus decisiones. Un enfoque en equipo puede ayudar a generar confianza y hacer que las conversaciones sean más productivas.

Paso 3: Infórmese sobre los temas del envejecimiento

Tómese tiempo para informarse sobre los desafíos frecuentes que enfrentan los adultos mayores. Lea recursos confiables, hable con organizaciones locales y pregunte a sus amigos sobre sus experiencias. Cuanto más sepa, mejor preparado estará para ayudar.

Paso 4: Explore opciones de cuidado y vivienda

Considere distintas opciones antes de tomar decisiones. Hoy hay muchas opciones, entre ellas cuidado en casa, apoyo médico, servicios de planificación económica, programas diurnos para adultos y comunidades para adultos mayores.

Paso 5: Creen un plan juntos

No existe una sola solución que funcione para todos. Trabaje con sus padres para crear un plan que se ajuste a sus necesidades, metas y preferencias, y que también tenga en cuenta las necesidades de su familia.

Iniciar estas conversaciones temprano puede ayudar a reducir la tensión y facilitar las decisiones futuras para todos los involucrados.