

Todo comienza con un diálogo...

¿Siente nervios porque tiene que hablar con un ser querido anciano acerca de su futuro? Aquí le damos unos consejos sobre cómo comenzar ese diálogo.

Hable primero con otros miembros de la familia. Deles a todos la oportunidad de expresar sus inquietudes para que todos se pongan de acuerdo de que este tema hay que hablarlo.

Decidan quién debe estar presente. Quizás quiera o no incluir a otros familiares, por ejemplo, a un hermano. Una persona favorita podría calmar la tensión. Pero si hay muchos presentes, podría ser una experiencia abrumadora. El médico de la persona mayor también podría ayudarle a darle inicio al diálogo.

Prepárese. ¿Cuáles son los temas que vamos a abordar? Si va a proponer una solución para algo, haga las investigaciones del caso y acuda a la reunión con toda la información que necesita.

Encuentre un sitio cómodo y una hora adecuada. En dónde se siente a gusto la persona mayor: ¿en la mesa del comedor, en el jardín o en el parque caminando? Podría convenir iniciar el diálogo allí.

Para presentar el tema, comience a hablar sobre un artículo, un programa de televisión o sobre un amigo cuyo padre o madre esté pasando por una situación parecida. La persona mayor se dará cuenta así de que no es la única persona cuya vida está en proceso de transición.

No crea que usted es la única persona que tiene que hablar. Es posible que se sorprenda del alivio que siente la persona mayor de que por fin están abordando el tema.

Comience con pasos pequeños, decisiones pequeñas y cambios pequeños. Si le preocupa la edad de la persona mayor, o su seguridad o aseo personal, concéntrese en ese tema. No agobie a su ser querido mayor con una montaña de detalles.

Recuerde: se trata de un diálogo y no de una cantaleta. Logre que la persona mayor aporte sus puntos de vista. Las soluciones las han de encontrar entre ambos.

Respete los sentimientos e inquietudes de la persona mayor. Es posible que la persona mayor niegue que haya un problema. Expresé su apoyo y sea comprensivo. Las discusiones empeoran las cosas.

Sugiera un diálogo de seguimiento. El tema puede ser muy intenso para absorberlo todo de una vez. Dele a la persona mayor (y dese usted mismo) tiempo para pensar en las opciones.

Terminen el diálogo en buena onda. El sólo haber puesto los temas sobre la mesa ya es un paso hacia adelante.