

Relatos que acercan al cuidado



Nuestra empresa aliada
en este proyecto es:

Cuidar empieza siempre con una historia. Hemos reunido cinco relatos que reflejan los primeros pasos de quienes, casi sin buscarlo, se convierten en personas cuidadoras.

Cinco miradas distintas que hablan de señales que cambian el día a día, de decisiones que cuestan, de vínculos que se transforman y de la fuerza que nace cuando se acompaña desde el afecto.

Cada relato muestra un momento clave del camino de cuidar: la intuición que nos alerta, la organización que sostiene, el diálogo que abre posibilidades, la carga emocional que aparece y la importancia —a veces olvidada— del autocuidado.

A partir de estas historias sencillas, construimos las orientaciones y herramientas que dan forma la guía **Convertirse en persona Cuidadora** que puedes descargar de manera gratuita en nuestra web, **www.sercuidador.org**.

Porque detrás de cada cuidado hay una vida, y cada vida merece ser acompañada con respeto, comprensión y apoyo.

Relatos

- **El día que María ...**
- **Encontrar el tesoro**
- **Ve a bailar**
- **Campeón del mundo**
- **La música de mi tía**

"Cuidar es un arte que se aprende con paciencia, se da con amor y se vive con entrega." (Anónimo)

Quando el corazón aprende a cuidar



El día que María ...

El día que María entendió que su madre necesitaba cuidados y que ella sería su cuidadora, tuvo miedo, dudas e inseguridades.

La madre de María ya no podía andar, estaba llegando al final de su vida, y necesitaba una persona cuidadora para poder vivir con dignidad el tiempo que le quedara en esta vida.

María había leído en algún lugar un pequeño cuento oriental que decía que la gente que se grita es porque sus corazones quedaron lejos, por eso los jóvenes en noviazgo se hablan al oído y los abrazos sinceros siempre son en silencio, porque los corazones se tocan.

María sabía que su madre ya no tenía el mismo cuerpo, y que la enfermedad la hacía estar arisca, lejana o extraña. Y a pesar de las dificultades que pide el cuidado, siempre sintió que el amor solo se esconde, pero no se va.

Cuidar es también una forma de amor. Una forma de que el latido eterno del corazón siempre pueda oírse.

“Cuidar no es solo un gesto, es una forma de estar presente, de ser viento cuando hay tormenta, y sombra cuando el sol quema. El arte de cuidar es mirar con el alma, es escuchar con el corazón, es ofrecer lo mejor de ti mismo, sin esperar nada a cambio.” (“El arte de cuidar” de Octavio Paz)

El arte de cuidar



Encontrar el tesoro

Javier siempre fue un soñador y lo descubrió desde pequeño. Cada noche, su padre se sentaba en su cama y tomaba en sus manos un pequeño cuento. Era un momento precioso para ellos, los dos disfrutaban de aquellos viajes por la selva, por el espacio o encontrando tesoros y elixires en castillos mágicos o en bosques encantados. Así fue como Javier se hizo un soñador y devoró novelas toda su vida.

Hace unos meses, el padre de Javier dejó de hablar, de comprender y de andar. Su hijo es su cuidador y le dedica su entrega para acompañarle en el último tramo de su vida. Añora poder hablar con él e ir juntos a ver jugar a su equipo preferido. Pero, a pesar de las dificultades de la situación, han encontrado un nuevo tesoro juntos. Javier, hace unas semanas, tuvo una idea y recuperó del baúl del desván los antiguos libros de cuentos y aventuras que su padre le leía. Ahora, cuando lo acuesta, es él quien se sienta en la cama y toma con sus manos aquellos libros antiguos. Y le lee a su padre las aventuras que tanto disfrutaron. No sabe si le entiende o no, pero en sus ojos hay un brillo como el que tienen los exploradores cuando encuentran por fin el tesoro.

“Mientras yo me estime y me quiera, puedo buscar con valor y optimismo soluciones para las incógnitas e ir descubriéndome cada vez más.”

(Fragmento del poema

“Mi declaración de autoestima”

Virginia Satir.)

Mientras yo me estime y me quiera



Ve a bailar

"Ve a bailar", le repetía su padre. Pero ella no quiso nunca dejar los cuidados, aunque se entregaba de forma excesiva a cuidar de él. En aquella casa siempre había gustado el baile, de hecho, sus padres se habían conocido en el baile de la fiesta mayor, y cuando ella era pequeña había ganado algún concurso popular.

"Ve a bailar" era la frase que cada día le decía su padre, pero el sentimiento de culpa, su autoexigencia exacerbada y algunos pensamientos erróneos hacían que se quedara en casa pendiente de él, que no necesitaba ayuda y no le gustaba que estuviera tan pendiente de él.

"Ve a bailar", dijo aquella mañana tras el desayuno, y ella, con los nervios a flor de piel, contestó de forma airada: "No, tengo que cuidarte y eres lo primero para mí". Y su padre, pacientemente, le dijo: "No te pido que vayas a bailar únicamente por ti, sé que eso te costaría, te pido que bailes por nosotros: por tu madre, por mí y también por ti".

No pudo contestar; ahora, los jueves, baila en el centro cívico con otros aficionados, se divierten, se desestresan y comparten. Y ella le cuenta a su padre de forma alegre los nuevos pasos que ha aprendido. Mientras, él sonrío y se alegra de ver a su hija cuidarse, que es lo que más quieren los padres y las madres del mundo.

"No puedes evitar que los pájaros de la preocupación vuelen sobre tu cabeza, pero sí puedes evitar que construyan un nido."
(Proverbio oriental).



Campeón del mundo

Josefa llamó al teléfono del portal SerCuidadorA de Cruz Roja por que su marido ya no podía andar. Allí la orientaron para que los servicios sociales de su ciudad le asesoraran para solicitar las ayudas. Y finalmente llegó la silla de ruedas eléctrica. Manolo, su marido, siempre había sido un aficionado a los coches de carreras. Había seguido las proezas de los pilotos con pasión e interés. Y no solo viéndolos por televisión: un verano Manolo y Josefa se fueron de vacaciones con su coche y las hicieron coincidir con algunas pruebas de carreras. Fue un verano precioso, disfrutaron, viajaron y en su comedor hay una fotografía divertida: dejaron a Manolo y a Josefa subirse en uno de los coches, parado, para hacerse la foto. Se pusieron los cascos y, sonrientes, se la hicieron como si fueran pilotos.

Así que Josefa y sus hijos prepararon una sorpresa para el día que llegara la silla: mientras Manolo probaba la silla por primera vez, sintiendo la alegría de poder moverse por la calle de nuevo, sus hijos y los vecinos, con la complicidad de Josefa, bajaron al portal. Allí estaba ya acabada la nueva rampa que toda la comunidad de vecinos había aprobado para que Manolo la utilizara con su nueva silla.

Entre todos decoraron el portal con carteles y pegatinas, y cuando Manolo entró con su silla, fue recibido con ovaciones y humor. Él, sonriente, subió la rampa como si fuera un coche de carreras y llegó hasta la puerta del ascensor. Allí Josefa y sus hijos le entregaron una pegatina para la silla en la que ponía: "Manolo, campeón del mundo de rally":

“En estos tiempos difíciles todos necesitamos un poco de ayuda un hombro donde llorar una mano para sostener necesitamos que alguien nos diga que todo estará bien.” (Fragmento del poema "Ahí estaré para ti" Naim Escobar.)



La música de mi tía

Marisa había escuchado en algún lugar que cierta tribu en África creía que todo el mundo llega a la vida con una melodía interior. La tribu le cantaba a la persona su melodía en los momentos difíciles o celebrativos de su vida. Nunca le había hecho mucho caso a esa historia, pero ahora que cuidaba a su tía y pasaba muchas horas con ella, le venía aquel cuento a la memoria y se preguntaba si escucharía esa melodía interior.

Marisa decidió escuchar cada día, y lo que oía eran las bromas del fisioterapeuta que venía por la mañana y hacía que su tía sonriera; la vecina del quinto, que bajaba siempre con cazuelas llenas de lentejas, porque decía que había hecho de más; el doctor que venía a casa y acababa contando alguna anécdota para que los presentes se rieran; los pasos del vecino de arriba subiendo las escaleras porque no quería ocupar el ascensor por si lo necesitaban, o los voluntarios de Cruz Roja que, cuando llegaban con su transporte adaptado, siempre las recibían con alegría y generosidad.

Marisa descubrió, emocionada, que esa era la música de su tía y la de todo el barrio. Y era la mejor música que había escuchado nunca.

Para prevenir o aligerar la sobrecarga del cuidado, puedes contactar con el Multicanal SerCuidadorA.

Un espacio pensado para ti, donde puedes encontrar apoyo, orientación y escucha:



900 365 100



www.sercuidadora.org



sercuidadora@cruzroja.es



(solo mensajes) 678 480 951



Notas



Nuestra empresa aliada
en este proyecto es:

