Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

Cómo Organizar una Red de Cuidados en tu Familia o Comunidad

Guía práctica para repartir responsabilidades, coordinar apoyos y evitar que todo el cuidado recaiga sobre una sola persona



Cuidar no debería recaer en una sola persona



Cuando una sola persona termina haciendo casi todo, eso no es realmente una red de cuidados, sino una persona sosteniendo todo el sistema. Esto puede generar agotamiento, estrés y afectar su bienestar y el de toda la familia o comunidad.

¿Qué es una red de cuidados?

Es un conjunto organizado de personas, servicios y recursos que pueden compartir responsabilidades en torno a alguien que necesita apoyo.

- Familia
- Amistades
- Vecinos
- Profesionales
- Servicios públicos
- Recursos comunitarios



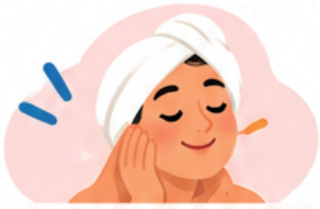
La fortaleza de la red está en que nadie tiene que hacerlo todo.

Identifica necesidades y crea el mapa de cuidados



1. Haz un inventario de necesidades

Piensa en todas las tareas, apoyos o atenciones que necesita la persona que cuidamos. Puedes usar estas categorías como guía:



Cuidado personal

Ejemplo: aseo, vestido, alimentación.



Salud

Ejemplo: medicación, consultas médicas, terapias.



Hogar

Ejemplo: limpieza, cocina, mantenimiento.



Administración

Ejemplo: pagos, gestiones, trámites (documentos, citas).



Acompañamiento

Ejemplo: conversación, actividades, apoyo emocional.



Transporte

Ejemplo: traslados a citas, actividades o gestiones.



Supervisión

Ejemplo: recordatorio de tareas, vigilancia de seguridad, revisión de rutinas.

2. Crea el mapa de cuidados

Con la información anterior, completa una tabla como esta. Te ayudará a ver de forma clara qué se necesita, con qué frecuencia y quién puede encargarse.

Necesidad	Frecuencia	Responsable actual	Alternativa
Medicación	Diaria	María (hija)	Carlos (hermano)
Compras	Semanal	Pedro (vecino)	Servicio a domicilio
Consulta médica	Cada 3 meses	María (hija)	Ana (prima)
Limpieza	Semanal	Laura (cuidadora)	Empresa de limpieza



La última columna es clave:
¿quién podría hacerlo si la persona habitual no estuviera?



Síguenos en Instagram: @librestaelflautista y @librestaJovenesTalentos

1 Reparte según capacidad real

No todas las personas pueden aportar el mismo tiempo ni el mismo tipo de apoyo. Lo importante es la **equidad** y el **compromiso realista**, teniendo en cuenta la disponibilidad, las habilidades y la situación de cada persona.



¿Qué puede aportar cada persona?



Hermana A
dos tardes



Hermano B
gastos de transporte



Vecina C
compra semanal



Nieto D
trámites digitales

2 Evita el "avísame si necesitas algo"

Las ofertas concretas reducen la carga mental de quien cuida, evitan malentendidos y facilitan la organización.







3 Calendario compartido

Cada tarea debe tener **día + hora + responsable**.



Información, privacidad y participación

1 Ficha central de información



2 Respeta la privacidad

Comparte lo necesario para cuidar bien, no todo por costumbre.



3 La persona cuidada debe participar

Cuando pueda, debe opinar sobre la ayuda, los horarios y quién la acompaña.



4 Niveles de especialización



Vida cotidiana
Apoyo en las tareas del día a día.



Apoyo personal
Acompañamiento en el cuidado y la autonomía.



Apoyo profesional
Intervención de personal especializado en salud, terapias o trabajo social.

Si tienes un emprendimiento y quieres impulsarlo, haz una entrevista con nosotros. Pregúntanos por DM en Instagram **@librestaelflautista**

Relevos, emergencias y recursos

1 Planifica los relevos

Organizar los relevos con antelación evita el agotamiento y da seguridad a todas las personas.



relevo semanal

Turnos regulares entre familiares, amigos o personas de confianza.

relevo extraordinario

Para imprevistos o necesidades puntuales.

plan de emergencia

Define quién, cómo y cuándo actuar si no puedes seguir cuidando.

? ¿Quién podría sustituir durante 24 horas? ¿Y durante una semana?

2 Crea un plan de emergencia

Ten un plan claro y accesible. Aquí tienes algunas situaciones frecuentes y qué tener en cuenta.



si el cuidador principal enferma



si la persona cuidada cae



si hay una urgencia médica



si hace falta hospitalización



si se produce un corte de suministros

3 Mapea los recursos de tu comunidad

Conoce qué recursos tienes cerca y anota la información más importante. Puedes completar esta tabla con los de tu zona.



Recurso	Qué ofrece	Contacto
Centro de salud		
Servicios sociales		
Asociación		
Centro comunitario		
Transporte		

Fortalece la red y reparte la carga mental

1 Usa tecnología sencilla

- Calendario compartido
- Recordatorios
- Videollamadas
- Grupos familiares
- Listas de compra
- Carpetas digitales



2 Reúnete periódicamente

Revisen qué cambió, qué funciona, quién está sobrecargado y qué tareas deben redistribuirse.



3 No conviertas el cuidado en una competición moral

Hagan visibles las tareas y las horas para redistribuir mejor.



4 Haz esto hoy: tu primera red de cinco

Cuidado	Transporte	Comida	Gestión	Acompañamiento
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....

5 Checklist de una red de cuidados

- [ ] Tengo al menos 5 personas o recursos en mi red.
- [ ] Las tareas están repartidas y son visibles.
- [ ] Usamos alguna herramienta compartida.
- [ ] Nos reunimos periódicamente.
- [ ] Identificamos quién está sobrecargado.
- [ ] Pedimos y ofrecemos ayuda sin culpa.
- [ ] La red incluye apoyos para emergencias.
- [ ] Celebramos y agradecemos la colaboración.

Si tienes grandes talentos e historias de vida inspiradoras, ven y cuéntalos con nosotros. Accede a una entrevista.
Escríbenos por DM en Instagram **@librestaelflautista**

Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

Suscríbete y sigue nuestras publicaciones

@librestaelflautista
@librestaJovenesTalentos



Si tienes un emprendimiento y quieres impulsarlo,
haz una entrevista con nosotros.
Pregúntanos por DM en Instagram
@librestaelflautista

Si tienes grandes talentos e historias de vida inspiradoras,
ven y cuéntalos con nosotros.
Escríbenos por DM en Instagram
@librestaelflautista

Cuidar mejor también es aprender
a distribuir la vida en comunidad.