

“CUENTA CONMIGO, CUENTA CON ELLOS”

Familia

Sociedad

Instituciones

Familia



GRUPO DE TRABAJO PROMOCIÓN DEL BUEN TRATO HACIA LAS PERSONAS MAYORES

Coordinadoras:

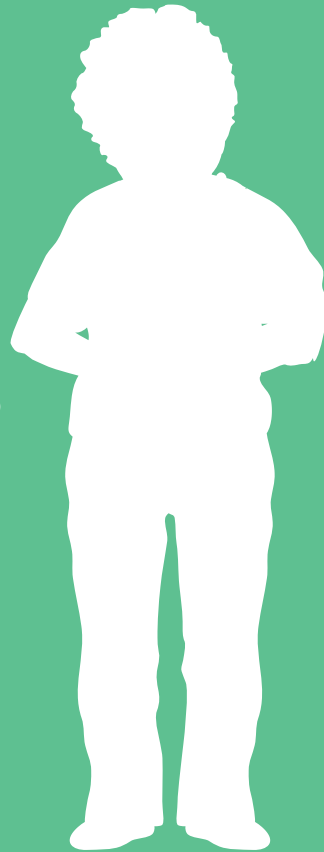
Gema Pérez-Rojo
Alejandra Chulián

Autores :

Marta Bolullo Pastor
Alejandra Chulián Horrillo
Gabriel Dávalos Picazo
M^a Luisa Delgado Losada
Javier López Martínez
María José Merenciano Tinoco
Manuel Nevado Rey
Cristina Noriega García
Gema Pérez Rojo
Mercedes Retana Campos
Sonia Sáez de Lorenzo
Patricia Ugedo Castillo
Cristina Velasco Vega

Ilustrador:

Óscar Treviño Cerros



Edita:

Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

Dirección:

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

Teléfono:

91 5419999

Email:

copmadrid@cop.es

Web:

www.copmadrid.org

Imprime:

Huna Soluciones Gráficas SL (Huna Comunicación)

Depósito Legal:

M-20324-2016

ISBN:

978-84-87556-72-2

PRÓLOGO

“CUENTA CONMIGO, CUENTA CON ELLOS”

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, pero 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 Psicólogos de Madrid, hacer visibles situaciones de mal trato en las que cualquiera ha podido estar involucrados alguna vez, bien como protagonista o bien como observador, sin la intención de culpabilizar ni dar dogmas 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 versión de mal trato, por parte de la familia, de las instituciones o de la sociedad, y una versión 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/o profesionales.

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

FAMILIA – MAL TRATO

Amparo se despertó temprano. Tenía cita en el médico y le gustaba llegar con algo de tiempo, siempre había sido muy previsor. Aunque intentaba hacer las cosas por ella misma, esta vez le había pedido a su hija Mónica, la mayor, que la acompañase. Al principio dudó si llamarla porque últimamente le había puesto muchas excusas.

Mónica ayudaba a su madre en lo que puede, y aunque comprendía las limitaciones que esta tiene a consecuencia de la rotura de cadera y de la osteoporosis le resulta difícil entender por qué está triste o por qué se enfada cuando le hace las cosas. Le molestaba que su madre se queje continuamente de los dolores y, aunque intentaba ser paciente y comprensiva, a veces pensaba que es más niña que sus propios hijos.

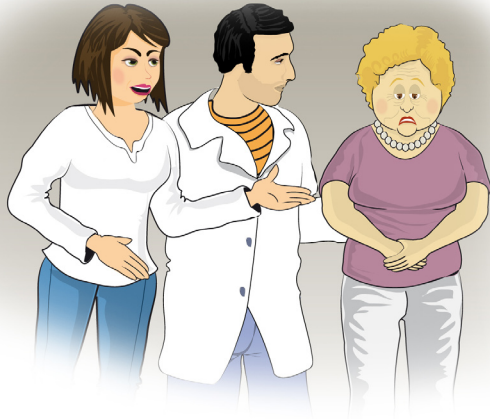
Amparo se puso el abrigo y cerró la puerta con llave. Andaba despacio, llevaba unos días muy cansada, y llega casi sin aliento al centro de salud. Mónica, la estaba esperando en la sala de espera de la consulta:

- “Mamá, imira qué horas! ¿Cómo es que llegas tarde? Con todo lo que tengo que hacer.. - le dice en tono recriminatorio -.
- “Disculpa, hija, hoy me noto un poco cansada, así que he tenido que parar varias veces en el camino”.
- “Te dije que cogieras un taxi, que ya no estás para estas caminatas”.
- “Es que siempre he venido andando” – dice Amparo disculpándose -.
- “Si es que eres una cabezota, no te dejas ayudar, si hicieras lo que yo te digo ahora no estarías asfixiada”.
- “¡Ay, hija! con lo mal que me encuentro y me dices estas cosas”.
- “No, si... ¡ encima te enfadarás conmigo! Yo, que he dejado mi casa para venir a acompañarte... Con todo lo que tengo que hacer y así me lo agradeces...”.

Ambas se callaron cuando salió el médico a nombrar a los pacientes. No volvieron a hablar hasta que le tocó entrar a Amparo.

- “Buenos días Amparo, ¿cómo se encuentra?”
- “Tirando – respondió -.
- “Doctor, no la haga caso que hoy estamos de morros – dijo Mónica -, no tiene nada”.
- “¿Qué siente exactamente Amparo?” – le preguntó el médico -.
- “Pues estoy..., así como floja, las piernas como pesadas... tampoco algo exagerado, pero sí muy cansada”.
- “Esto se puede explicar en parte por los resultados de los análisis, tiene un poco de anemia.





¿Qué tal come?”.

Amparo hizo además de responder, pero su hija se adelantó.

-“No come bien, doctor. Yo la veo muy desganada. Y ha perdido peso”.

-“¿Es eso cierto Amparo?”.

-“Estoy algo desganada y por la ropa me noto que he perdido peso”.

-“Pero... si ya se lo digo yo doctor, que no come nada, pero nada de nada, si...”.

-Mónica, entiendo tu preocupación, pero me gustaría que fuera tu madre la que me comentara su situación – insistió el médico-.

El médico le preguntó a Amparo por su estado de ánimo pero antes de que ella contestara, su hija volvió a interrumpir. El médico le señaló a Amparo la importancia de mantenerse activo.

-“Podemos hacer una cosa, ¿qué le parece si le mando unas vitaminas para estimular el apetito, que se tome una por las mañanas con el desayuno”.

-“Sí, gracias, doctor. No es la misma desde que falta mi padre y no lo entiendo, si lo tiene todo...De todas formas, anda que no llevo yo tiempo diciéndole que le pueden venir bien y no hay manera. Si no estoy yo encima no se las va a tomar”.

-“Bueno...” - continua el médico – “Amparo, ¿camina o hace algún ejercicio? La glucosa sigue un poco elevada”.

Mónica volvió a interrumpir:

-“Claro, porque se hincha a rosquillas y mira que se lo tengo dicho que no puede comerlas, pero como si oye llover... El día menos pensado nos pega un buen susto y a ver entonces como nos apañamos”.

Amparo responde al médico

-“Sí, voy a la piscina dos veces a la semana e intento caminar un poco todos los días”.

-“Bueno, sí... a todo lo llamamos hacer ejercicio, ¿verdad mamá?” - Mónica acarició el pelo a su madre mientras hablaba -.

-“De acuerdo, de todas formas voy a enviarte al especialista para que valore estas alteraciones”.

-“Muchas gracias doctor, es lo que digo yo, lo mejor es que la hagan todas las pruebas que necesite porque no queremos disgustos. ¿Eh, mamá?”.

El doctor se despide de ambas.

Salieron de la consulta y Mónica agarró el brazo a su madre.

- “Mamá, cuidado con el bordillo, a ver si te vas a caer. No se por qué no quieres llevar el bastón que te regalé en Navidad”
 – refunfuña – “Seguro que lo llevarías si te lo hubiera regalado Antonio”.
- “No necesito bastón, todavía me valgo sola” –dijo Amparo, soltándose del brazo de su hija -.
- “¡Qué arisca te estás volviendo! ¡Se te está poniendo un carácter! - alzando la voz y haciendo un gesto -. Se me ha echado la hora encima! ¿Te vuelves tu sola a casa? ¿No te importa?”.
- “Sí, no te preocupes, hija. Dale un beso a los niños, que hace mucho que no le veo”.
- “Ay, mama, ¡siempre igual! Ya sabes cómo son los chicos”.

Mónica le dio un beso rápido a Amparo sin esperar uno de su madre. Amparo se quedó mirando como su hija salía corriendo. Mientras su hija se alejaba pensaba en qué momento se habían cambiado los papeles y su hija se comportaba como si fuera su madre.



De repente, estos pensamientos se interrumpieron al caer en la cuenta de que seguramente le habrían ingresado la paga extra. Se acercó al cajero más próximo y trató de introducir la clave, pero no se acordaba. Su hijo Antonio es quien directamente le lleva las cuentas.

Él decidió encargarse porque eso “era mucho lío para ella” y porque siempre lo había hecho su padre. Antonio dispone del dinero de su madre como si fuera la cartilla de su hijo adolescente. Como el banco estaba cerrado, Amparo cogió el teléfono y le llamó.

- “Mamá, ¿qué pasa? ¿Por qué me llamas? Sabes que estoy trabajando”
- “Disculpa, hijo. El banco está cerrado y necesito saber mi clave para ver si me han hecho el ingreso”.
- “¡Mamá!, ¿has ido sola al banco? ¿Y si te roban? Pero... ¿no estaba Mónica contigo? ¿Cómo te ha dejado sola? Voy a decirle un par de cosas...”.
- “Mónica tenía cosas que hacer.. sólo quería comprobar que me habían ingresado la paga extra”.
- “Tranquila mamá, ya lo he comprobado. No tienes de qué preocuparte”.
- “Ya, pero, yo quiero saber cuánto dinero tengo...”.
- “Todo lo que necesitas saber es que no debes preocuparte por nada. Venga, tengo mucho trabajo. ¡Hablamos esta noche!”.

Aunque la respuesta que le dio su hijo no la satisfacía, Amparo se resignó y volvió a casa. Miró el reloj y se dio cuenta que ya eran las dos de la tarde. Se dirigió a la cocina y calentó unas lentejas. Comió y se echó la siesta. Estaba anocheciendo cuando se despertó. El reloj marcaba las ocho menos cuarto. Se apresuró a llegar a la silla que había al lado de la mesita del teléfono. Se sentó. Miró de nuevo el reloj, sólo habían pasado cinco minutos.

- “Este reloj va muy lento”.

Era viernes y se preguntaba si el fin de semana la visitaría alguno de sus hijos o alguno de sus nietos. Cogió el teléfono y llamó a otra de sus hijas:

-“Hola Belén, soy mamá”.

-“Hola mamá... justo te iba a llamar ahora, te has adelantado” - lo dijo como excusa porque no tenía por costumbre llamar a casa de su madre -.

-“¿Cómo te ha ido la semana?”

-“Bien”.

-“Hay que ver cómo está el tiempo y que frío hace ¿Hace mucho frío por allí? ¿Te abrigas bien? Ten cuidado con la gripe”.

-“Sí, mamá. Estoy bien”.

-“Hoy fui al banco y al médico con Mónica...”.

-“Lo sé, me ha llamado Mónica. Pero, vamos, el cansancio es por la edad”.

-“Puede ser ¿te pasa algo?. Te noto muy seria”.

-“No, tú tienes que hacer amigas y no estar tanto tiempo sola”.

-“Sabes, Tere ya está en la residencia. Sus hijos van a vender la casa...”.

-“Claro, me parece muy bien. Es que en una residencia estarías mucho mejor. Si ya te lo decimos todos. Allí estarías acompañada y te tendrían más controlada. Sobre todo eso, controlada”.

-“Ya, pero yo no quiero salir de mi casa”.

-“Mamá, tengo la comida en el fuego y se me va a quemar.

Te llamo luego”.

-“Oye, pero yo llamaba para saber si el domingo ibas a poder venir a verme”.

-“No te puedo decir todavía, ya sabes que el único día que tengo para descansar.



Bueno mamá, no te preocupes que todos estamos bien...ya te voy avisando”.

-“Ya, pero necesito saberlo para preparar la comida”.

-“Vale... ya hablamos”.

Amparo se quedó sola con sus pensamientos. La única compañía que tenía en sus largas tardes de invierno era la televisión. Los días, especialmente en invierno, se le hacían largos y las noches eternas.

Las lágrimas en la oscuridad se entremezclan con la nostalgia y los recuerdos de su marido, de sus hijos pequeños, de los sueños cumplidos y de las esperanzas rotas. En el bloque de vecinos sólo queda Loli, el resto ha fallecido o son nuevos.



Recuerda las palabras de su madre “la muerte es una fiel compañera de la vejez”. Qué triste le ponía pensar en ello. Pero no se queja, le enseñaron a vivir con resignación y a vivir los problemas y las dificultades en silencio.



FAMILIA

FAMILIA – BUEN TRATO

Amparo se despertó temprano. Tenía cita en el médico y le gustaba llegar con algo de tiempo, siempre ha sido muy previsora. Había quedado con su hija Mónica, la mayor.

Mónica ayudaba a su madre en lo que puede, comprendía las limitaciones de su madre como consecuencia de una rotura de cadera y sufrir de osteoporosis, aunque la motivaba para que realizase actividades de forma autónoma. Por ello, intentaba ayudarla a realizar aquello que le parecía importante para cada día, aunque lo hiciera a un ritmo más lento, mostrándose paciente y comprensiva. Y sacaba tiempo para ella aunque a le resultaba complicado por el ritmo de vida que tiene.

Se puso el abrigo y cerró la puerta con llave. Al salir del portal vio a Mónica que la esperaba. Le dio un beso, le abrió la puerta del coche y subió:

-“Mamá, ¿cómo estás hoy, has descansado bien?”

-“Bien, hija, aunque no creas me noto un poco cansada, así que he tenido que parar algún momento en la escalera”.

-“Es verdad, te noto más cansada, ¿has hecho algún esfuerzo? Si te parece le puedes contar esto hoy al médico”.

-“La verdad es que no he hecho mucho, hoy sólo me levanté y me vestí, como íbamos al médico”.

-“A ver qué te dice. Por cierto, ¿qué tal sigue Loli?”

-“¡Ay, hija qué pena me da a veces! Sus hijos no creas que vienen mucho, pero bueno hacen lo que pueden”.

-“Mama, ya sabes que si necesitas ayuda, solo tienes que decírnoslo. Díselo también a Loli, que nos avise si nos necesita, que ya veremos de dónde sacamos el tiempo”.

-“Gracias Mónica. Pues sí ahora cuando vuelva se lo comento a ver qué me dice”.

-“Antes de que se me olvide – dijo Mónica -, ¿te comenté que el sábado los niños tienen una obra de teatro en el colegio, ¿te apetecería venir a verla? Ya sabes que les haría mucha ilusión”.

-“¿Quién? ¿Carmen y Juan, los mellizos? Anda... pues a ver cómo me encuentro, pero sí, sabes que me encanta pasar la tarde acompañada y más si es de mis nietos”.



Ambas llegaron a la sala de espera y siguieron charlando animadamente. El médico salió, era el turno de Amparo. Madre e hija entraron juntas y sonrientes a la consulta del médico.

-“Buenos días Amparo, ¿cómo se encuentra?”

-“Tirando doctor, aunque algo cansada. - respondió Amparo -”

-“¿Qué siente exactamente Amparo?”

-“Pues me siento... así como floja, las piernas pesadas... tampoco algo exagerado, pero cansada. Estoy algo desganada y por la ropa me noto que he perdido peso”.

El médico le preguntó por su estado de ánimo, y hablaron un rato sobre la importancia de mantenerse activo. También le comentó que los resultados de su analítica señalaban que tenía el hierro bajo y hablaron sobre su alimentación. Mónica, su hija, se mantenía atenta escuchando la conversación que mantenían su madre y el médico, esperaba a las dudas de su madre y a que la mirase si tenía que intervenir o decir algo.

-“Podemos hacer una cosa, ¿qué le parece si le mando unas vitaminas para estimular el apetito?, tómese una por las mañanas con el desayuno” – dijo el médico -.

-“Pues bien, yo creo que eso me podrá ayudar. Gracias, doctor”.

-“Amparo ¿camina o hace algún ejercicio? La glucosa sigue un poco elevada”.

-“Sí, voy a la piscina dos veces a la semana e intento caminar un poco todos los días”.

-“De acuerdo, de todas formas voy a enviarte al especialista para que valore estas alteraciones”.

El doctor se despidió de ambas y Amparo y su hija salieron del médico con el mismo ambiente agradable y de confianza con el que habían entrado comentando las sugerencias y consejos del médico. Ya en la puerta del centro de la salud Mónica le preguntó a su madre si podía volver ella sola a casa porque tenía que ir a recoger a su hijo pequeño.



– “¡Claro hija! Muchas gracias por venir conmigo. Dame un beso y dale un beso al pequeño”.
Mónica le dio un beso lleno de cariño a Amparo de esos en los que uno se da cuenta del regalo que es tener a una persona en tu vida. Se quedó mirando como su hija se marchaba pensando la suerte que tenía porque sus hijos siempre estaban si ella los necesitaba. De repente, estos pensamientos se interrumpieron al caer en la cuenta de que ya debían haberle ingresado la paga extra. Se acercó al cajero más próximo y trató de introducir la clave, pero no se acordaba. Como el banco estaba cerrado, porque era algo tarde, Amparo cogió el teléfono y llamó a su hijo Antonio.

Antonio es el hijo a quien le pedía que la le ayudara con los asuntos económicos. Amparo no tenía problemas de memoria, por lo que era capaz de entender y manejar sus cuentas sin problemas, pero su marido siempre se había encargado de ese asunto y, además, le gustaba contar con el apoyo de su familia. Amparo controlaba a la perfección sus ingresos y sus gastos, y sacaba dinero del banco siempre que lo necesitaba. A pesar de su independencia en la gestión económica, Amparo se sentía más tranquila si su hijo le acompañaba al banco para gestiones importantes.



-“Mamá, dime, ¿cómo estás? ¿qué tal el médico?”.

-“Bien, ha venido conmigo tu hermana. Me ha dicho que tengo que tomar unas vitaminas para el apetito, pero por el resto nada grave. Mira, hijo, te llamo porque acabo de caer que seguramente me hayan ingresado la paga extra y quería mirar el saldo de la cuenta”.

-“No te preocupes, puedo mirártelo desde el móvil, pero si quieres verlo tú, con la clave puedes hacerlo, ¿te acuerdas?”.

-“Pues es que justo se me ha olvidado y, por eso pensé: “le llamo y que me la recuerde”.

-“Tranquila mamá, ahora mismo te la digo de nuevo. Si tienes algún problema luego puedo pasarme a buscarte y nos acercamos al cajero”.

- “No creo hijo. Yo creo que seré capaz de hacerlo como otras veces, solo me falta recordar la clave. Pero gracias de todos modos”.

-“La clave era: 1999. Dime si lo consigues, ¿vale? ¡Hablamos luego mamá!”.

-“Un beso, hijo, voy a ver si lo consigo”.

-“Un beso mamá”.

Amparo llegó a casa, miró el reloj y se dio cuenta que ya eran las dos de la tarde. Se dirigió a la cocina, calentó unas lentejas que tenía cocinadas del día anterior, comió y se echó la siesta un rato. Cuando caía la tarde a veces recibía la visita de alguno de sus nietos de vuelta de las actividades extraescolares o de la universidad que subían a verla un rato. Esa tarde miró el reloj y ya había pasado casi toda la tarde. Pensó "La tarde se pasa volando".

Era viernes y cayó en la cuenta que no había preguntado a otra de sus hijas, Belén, si el fin de semana irían a verla como solían hacer cada fin de semana. El resto de sus hijos no la visitaban con tanta frecuencia, aunque intentaban incluir en sus planes alguna visita los domingos o algún otro día entre semana. También realizaban llamadas frecuentes, en la que escuchaban atentamente lo que su madre contaba y fiestas de cumpleaños o navidades en las que siempre estaban presentes.

Cogió el teléfono y llamó:

-“Hola Belén, soy mamá”.

-“Hola mamá... ¿qué tal? ¡Qué alegría que me llames! Estaba a punto de hacerlo yo... pero acabo de llegar a casa”.

-“¿Cómo te ha ido la semana?”

-“Muy bien, tuve unas entregas importantes en el trabajo y luego los niños, con todas las actividades ya sabes... pero muy bien. ¿Qué tal te ha ido la tarde?”.

-“Bien. ¿Los niños están bien? ¿y Miguel?”.

-“Sí, mamá todos bien. Ya sabes que en este pueblo hace algo más de frío que allí, pero dentro de todo muy bien. Siempre recuerdo tus consejos a la hora de salir con el frío. La abuela también nos los daba... Seguro que de mayor yo seré igual. De hecho, ya hago cosas como tú - risas entre las dos -. Tenemos ganas de ir a verte y así me contáis despacio lo del médico y la semana”.

-“Bueno... estoy bien, solo un poco cansada”.

-“Claro, bueno, pero con tu espíritu de lucha y lo que te procuras cuidar , pronto te encontrarás mejor. Seguro que Loli está igual”.

-“Pues sí. Anda, isabes que Tere ya está en la residencia y su hijo va a vender la casa!, ime da una pena! Aunque bueno también lo entiendo”.



- “Ya, yo no quiero irme a una residencia, como, ya os lo he dicho y suerte que apoyáis en que pueda seguir aquí en casa”.
- “Claro mamá, cómo no, es tu decisión. Mamá, te voy a tener que dejar en breve porque he dejado la comida en el fuego y no quiero que se me queme. Pero te confirmo que vamos mañana a verte que tengo muchas ganas, y los niños también”.
- “Oye, ¿qué os apetece de comida?”.
- “Ya sabes que comemos de todo. No te tires toda la mañana en la cocina que no es necesario”.
- “Bueno hija, nos vemos mañana entonces”.
- “Sí, allí estaremos a eso de las doce. Un beso grande, qué descanses”.
- “Otro para ti, te quiero”.

Amparo colgó y se puso a rebuscar recetas que le encantaba poner en práctica los sábados y domingos cuando sus hijos y nietos iban a comer con ella.

Había cuidado de algunos de sus nietos cuando eran pequeños y son los que ahora le explicaban todo sobre las nuevas tecnologías y sobre cómo la vida había cambiado desde que ella vivía en su barrio de siempre.

“¡Cuánto desearía que Esteban estuviese a mi lado viéndolos crecer y aprendiendo todo lo que yo aprendo de ellos!” – pensó -. Se quedó sola con sus pensamientos.

No volvería atrás en el tiempo. “He vivido lo que he tenido que vivir, he disfrutado y he sido feliz tanto o más que ahora”. Se podría pensar que la realidad de Amparo está triste, que está sola, sin proyectos... Pero la realidad es otra. Amparo está llena de vida, los que más quiere, los siente cerca, no se trata tanto de que estén cerca... si no que ella los siente cerca.



Familia

Amparo es una mujer de 81 años de edad, nacida en un pueblo de Extremadura poco antes de comenzar la guerra civil en el año 1935. Sus padres la llevaron a la escuela, aunque pronto se tuvo que poner a trabajar para poder ayudar a su madre a criar a sus otros cuatro hermanos.

En 1954, cuando tenía apenas 19 años, conoció a Esteban, su marido, su amor. Juntos tuvieron 5 hijos y en 1970 decidieron irse a vivir a Madrid, dado que ambos querían ofrecer a sus hijos unos estudios que ellos no tuvieron, poder decir con orgullo que sus hijos podían llegar a ser "alguien en la vida".

En el bloque donde vivían, todos los propietarios eran más que vecinos, parejas jóvenes con hijos y sueños que procedían de diferentes lugares de España: Andalucía, Extremadura, las Castillas... No sólo eran amigos, eran la otra familia con la que se ayudaban en los días difíciles.

Amparo recuerda con mucha nostalgia la llegada de la televisión a color y del teléfono. Era una de las pocas vecinas que tenía teléfono, de manera que su casa se convirtió en una especie de locutorio donde, en caso de urgencia, sus vecinos acudían para poder llamar o ser llamados.

De sus hijos hubo de todo, un par de ellos sacaron carreras universitarias y los otros tres tienen trabajo, familia e hijos.

En el año 2012, su marido falleció de cáncer tras dos años de lucha, 54 años de convivencia y toda una vida en común.

La soledad en la que se ha quedado Amparo pudo sumirla en la tristeza, pero Amparo siempre fue una mujer valiente y ha decidido que tiene que continuar viviendo y luchando por lo que quiere y a los que quiere.

