



GUÍA PARA FAMILIAS Y PERSONAS CUIDADORAS

El papel de la familia y de las personas cuidadoras es esencial, pero debe ejercerse desde la escucha, el respeto y la prudencia. Ser apoyo no es asumir el control, sino ofrecer el acompañamiento necesario para que la persona mayor pueda seguir siendo protagonista de sus decisiones y de su vida.

Cuando una persona mayor comienza a necesitar ayuda para desenvolverse en su día a día o para tomar decisiones importantes, es habitual que sean sus familiares, amistades cercanas o personas cuidadoras quienes se conviertan en figuras clave de acompañamiento. Este papel, aunque necesario y valioso, plantea muchas preguntas: ¿cómo saber hasta dónde intervenir?, ¿cómo garantizar que la ayuda no se convierta en una forma de control?, ¿qué hacer si no se está de acuerdo con las decisiones que toma la persona?.

El nuevo sistema de apoyos ofrece una orientación clara: el acompañamiento debe partir siempre del respeto a la voluntad, los deseos y las preferencias de la persona. Esta guía está pensada para ayudar a familiares y personas cuidadoras a entender cómo actuar dentro de ese marco, sin vulnerar los derechos de quien reciben apoyo y sin asumir responsabilidades que no les corresponden legalmente.



CÓMO RESPETAR LA VOLUNTAD DE LA PERSONA MAYOR

- El principio de respeto a la voluntad implica **reconocer el derecho de toda persona a decidir por sí misma**, incluso cuando tiene dificultades para hacerlo. Respetar la voluntad no significa estar siempre de acuerdo, sino **aceptar que la persona tiene derecho a tomar sus propias decisiones**, aunque otras personas hubieran elegido de forma distinta.

Algunas pautas para acompañar desde el respeto:

- **Escuchar activamente**, sin imponer juicios o soluciones anticipadas.
- **Aceptar el ritmo y el estilo de vida de la persona**, aunque no coincida con el propio.
- **No anticipar necesidades que la persona no ha expresado**: el apoyo debe prestarse cuando la persona lo solicita o realmente lo necesita, no como una forma de adelantarse o sustituir.
- **Aceptar el derecho a decidir y también a equivocarse**: todas las personas, en cualquier etapa de la vida, tienen derecho a cambiar de opinión, correr ciertos riesgos o asumir decisiones que otros consideran cuestionables.

El respeto a la voluntad se construye a través de la **comunicación, la confianza y el conocimiento mutuo**, no a través de la imposición ni de una sobreprotección mal entendida.



CÓMO AYUDAR SIN SUSTITUIR

- El acompañamiento no tiene por qué implicar tomar decisiones en nombre de otra persona. La clave está en prestar el apoyo justo y necesario para que esa persona pueda comprender, valorar y expresar su decisión de forma autónoma.

Ayudar sin sustituir implica:

- **Traducir o explicar la información de forma accesible**, sin filtrar ni modificar el contenido.
 - **Acompañar en los trámites o gestiones**, pero dejando que sea la persona quien pregunte, firme o decida, si está en condiciones de hacerlo.
 - **Evitar asumir el control del proceso**, aunque se actúe con la mejor intención.
 - **Preguntar antes de actuar**: ¿Quieres que te ayude con esto?, ¿Quieres que lo lea contigo?, ¿Cómo prefieres hacerlo?.
 - **Aceptar que en algunas áreas no hará falta ayuda**, y que la persona puede seguir actuando con plena capacidad en muchos ámbitos de su vida.
- Si el apoyo se convierte en una **sustitución generalizada de decisiones**, se corre el riesgo de **anular la voluntad de la persona y vulnerar sus derechos fundamentales**, incluso sin pretenderlo.

Por eso, es importante que las familias y personas cuidadoras se reconozcan como **acompañantes**, no como representantes, salvo que exista un mandato legal específico (como un poder notarial o una resolución judicial que lo autorice expresamente).



RECURSOS Y FORMACIÓN PARA APOYAR DESDE EL RESPETO

- Acompañar a una persona mayor que necesita apoyo puede generar dudas, tensiones familiares o incertidumbre jurídica. Existen **recursos y apoyos disponibles** que pueden facilitar este proceso:
 - **Servicios sociales de atención primaria:** son el primer punto de contacto para recibir orientación profesional, pedir una valoración social o ser derivados a los servicios especializados más adecuados.
 - **Colegios de notarios y notarías:** ofrecen información clara y accesible sobre los apoyos voluntarios que pueden formalizarse ante notario, y resuelven dudas sobre poderes preventivos, autotutela u otras medidas.
 - **Oficinas judiciales y fiscalías de protección a personas con discapacidad:** en cada territorio existen servicios que pueden informar sobre cómo solicitar una medida judicial de apoyo o cómo revisar una medida anterior.
 - **Entidades especializadas en derechos de las personas con discapacidad:** muchas ONG y fundaciones ofrecen formación, acompañamiento familiar y asesoramiento gratuito para comprender y aplicar correctamente la Ley 8/2021.
 - **Formación en accesibilidad y trato respetuoso:** existen guías, cursos breves y materiales prácticos para aprender a apoyar sin sustituir ni infantilizar. Este mismo espacio web ofrece contenidos claros y actualizados que pueden servir como herramienta formativa para familias y personas cuidadoras.



¿ QUÉ HACER CUANDO HAY DESACUERDO FAMILIAR SOBRE CÓMO AYUDAR ?

- Las decisiones sobre cómo acompañar a una persona mayor en situación de vulnerabilidad no siempre son compartidas por toda la familia. A menudo, los desacuerdos surgen en torno a **qué tipo de apoyo es más adecuado, quién debe asumirlo, o incluso si la persona necesita o no ayuda en ese momento**. Estas diferencias pueden generar tensiones que terminan afectando el bienestar de la persona que se pretende proteger.

Ante este tipo de conflictos, es fundamental:

- **Escuchar a la persona mayor**, que debe ser el centro de cualquier decisión. Sus preferencias y forma de entender su situación deben prevalecer por encima de las discrepancias entre familiares.
 - **Evitar convertir el conflicto en una lucha de intereses**. Las decisiones no deben responder a criterios de conveniencia personal o a conflictos previos, sino a lo que la persona desea y necesita realmente.
 - **Buscar espacios de comunicación calmada**, con la posibilidad de que intervenga un profesional neutral (como un trabajador/a social, un mediador/a o una entidad especializada).
 - **Considerar la mediación familiar**, especialmente cuando los desacuerdos son persistentes. Existen recursos públicos y privados que ofrecen este servicio y que pueden facilitar acuerdos centrados en el respeto a la persona mayor.
- En última instancia, si el desacuerdo impide tomar decisiones necesarias para garantizar derechos o prevenir situaciones de riesgo, **se puede solicitar la intervención del Ministerio Fiscal o del juzgado**, que valorará la necesidad de establecer una medida formal de apoyo conforme a la ley.



¿ CÓMO ACTUAR SI LA PERSONA RECHAZA EL APOYO NECESITA ?

- Es relativamente frecuente que una persona mayor, a pesar de presentar claras dificultades para desenvolverse, **rechace la ayuda que se le ofrece**. Esto puede deberse al deseo de mantener su independencia, al desconocimiento de su situación real o al temor de perder el control sobre su vida. También puede ocurrir que la persona no reconozca su propia vulnerabilidad, o que haya tenido malas experiencias previas con apoyos mal gestionados.

Ante esta situación:

- Es importante **evitar la presión o el paternalismo**. La negativa a recibir ayuda no puede entenderse automáticamente como un problema. Forma parte del derecho de toda persona a vivir según sus propias decisiones, incluso si eso implica aceptar ciertos riesgos.
 - Se recomienda mantener **una comunicación constante, tranquila y sin juicios**, mostrando la disponibilidad para ayudar cuando la persona lo necesite, sin imponer.
 - **En paralelo, pueden buscarse apoyos informales progresivos, como el acompañamiento cotidiano o el asesoramiento puntual, que no impliquen asumir decisiones por ella, pero que sí reduzcan su exposición a situaciones de riesgo. Considerar la mediación familiar**, especialmente cuando los desacuerdos son persistentes. Existen recursos públicos y privados que ofrecen este servicio y que pueden facilitar acuerdos centrados en el respeto a la persona mayor.
 - Solo en los casos en que exista **un riesgo grave y demostrado para su integridad física o patrimonial**, y la persona no pueda comprender la situación ni tomar decisiones razonadas, podría solicitarse una valoración profesional y, en su caso, **una medida judicial de apoyo ajustada**. Esta siempre deberá ser la última opción y aplicarse de forma proporcional.
- El objetivo no es “convencerla” de aceptar ayuda, sino **crear un entorno en el que se sienta escuchada, respetada y acompañada**, para que, cuando lo necesite, pueda confiar en las personas que la rodean.



¿ CÓMO HACER SI EL CUIDADOR PRINCIPAL ESTÁ SOBRECARGADO O NO SE SIENTE PREPARADO?

- Cuidar de una persona mayor con necesidades de apoyo puede ser una tarea emocionalmente exigente, física y mentalmente demandante, especialmente si se prolonga en el tiempo o si quien asume esa función lo hace sin formación previa ni recursos adecuados. En estos casos, es frecuente que aparezca lo que se conoce como **sobrecarga del cuidador**, que puede manifestarse en forma de estrés, agotamiento, conflictos familiares o incluso sentimiento de culpa.

Para prevenir o aliviar esa situación, es importante:

- **Reconocer los límites personales y pedir ayuda a tiempo.** El apoyo no puede sostenerse únicamente sobre la entrega individual, por muy voluntariosa que sea. Delegar no es un fracaso: es una forma de cuidar bien.
 - **Consultar con los servicios sociales del municipio.** Allí se puede solicitar orientación, valorar si se tiene derecho a apoyos externos (como ayuda a domicilio, respiro familiar, centros de día, etc.) o ser derivado a otros recursos.
 - **Participar en grupos de apoyo para personas cuidadoras**, donde compartir experiencias, estrategias y emociones con otras personas en situaciones similares.
 - **Formarse en habilidades específicas**, como comunicación con personas con deterioro cognitivo, gestión del estrés o manejo de situaciones difíciles. Muchos centros públicos y asociaciones como la nuestra ofrecen formaciones gratuitas y adaptadas.
- El sistema de apoyos no debe descansar únicamente sobre una persona. Es fundamental promover **redes comunitarias, familiares o institucionales** que distribuyan las responsabilidades y permitan a quien cuida hacerlo de forma sostenible y saludable.



CÓMO PREPARAR CON ANTELACIÓN LOS APOYOS –PREVENCIÓN-

- Uno de los mayores errores al afrontar situaciones de necesidad de apoyo es **esperar a que la persona ya no pueda decidir por sí misma**. Sin embargo, el nuevo sistema legal pone en valor la capacidad de **planificar con tiempo, en libertad y con plena conciencia** cómo se desea ser acompañado en el futuro.

La prevención se basa en la idea de que **anticiparse no significa renunciar a la autonomía**, sino ejercerla en su forma más plena. Algunas claves para iniciar este proceso:

- **Hablar del tema con naturalidad**, sin dramatismos. Plantear qué ocurriría si en unos años necesitáramos ayuda para ciertas decisiones, y qué personas de confianza podrían acompañarnos.
 - **Reflexionar sobre el estilo de vida propio, las prioridades, los límites personales** y qué tipo de apoyo se consideraría adecuado si llegara a ser necesario.
 - **Otorgar medidas voluntarias de apoyo**, como un poder preventivo o una autotutela, que permiten elegir de antemano quién actuará como apoyo y en qué condiciones.
 - **Redactar instrucciones previas o voluntades anticipadas**, especialmente en relación con tratamientos médicos o situaciones de dependencia.
 - **Guardar y comunicar esta documentación** en lugares accesibles y con personas de confianza, para que pueda activarse llegado el momento.
- Preparar los apoyos no significa que sean obligatorios o inmediatos. Su valor está en que **garantizan el respeto a la voluntad de la persona cuando ya no pueda expresarla con claridad**, evitando conflictos familiares, intervenciones innecesarias o decisiones contrarias a sus valores.

SISTEMA DE APOYOS



COLABORA



REALIZA



FINANCIA

