

Cuidar a nuestros padres entre hermanos

Repartir los cuidados sin que todo recaiga en una sola persona

Tu madre ya no puede quedarse sola por las noches y, casi sin hablarlo, eres tú quien la acompaña al médico, hace la compra y contesta las llamadas a las once de la noche. Tu hermano vive cerca, pero «con el trabajo no puede»; tu hermana ayuda con dinero desde otra ciudad. Al principio parecía provisional y ahora llegas al límite de fuerzas, con un enfado que no sabes dónde poner. Cuidar a los padres mayores es una de las etapas que más remueve a una familia: aparecen viejos papeles, rivalidades y cuentas pendientes. Esta ficha ofrece una tabla y una guía para repartir los cuidados de forma más clara y hablarlo antes de que el conflicto estalle.

Para qué te sirve esta ficha

- Hacer visible quién hace qué y cuánto cuesta cada tarea.
- Preparar una conversación entre hermanos centrada en acuerdos, no en reproches.
- Proteger a la persona que más carga y respetar la voz de vuestros padres.

01 – Ocho claves para repartir los cuidados

Haz la tabla de tareas

Columnas: tarea, quién la hace, cuánto tiempo lleva y cada cuánto. Incluye todo, también lo que no se ve.

Médicos, compras, papeleo, fines de semana, noches y llamadas.

Pon el dinero sobre la mesa

Quién paga qué, y cómo se reconoce a quien aporta más tiempo que dinero, o al revés. Hablarlo evita resentimientos silenciosos.

«Yo pongo más horas; tú cubres la cuidadora de los martes.»

Pregúntale a tu padre o a tu madre

Cuidar no es decidir por él o por ella. Mientras pueda, su opinión sobre dónde vivir, quién le ayuda y cómo cuenta: acompañar no es tratarle como a un niño.

Preguntar si prefiere quedarse en casa con ayuda o mudarse con alguno de vosotros.

Mira los papeles de siempre

A menudo uno carga con todo y otros se apartan, y detrás de una excusa pueden asomar viejas rivalidades. Nombrarlo sin atacar ayuda a entender, aunque no lo justifique todo.

Un «yo no puedo porque trabajo» que esconde años de sentirse el menos querido.

Acordad antes de que haga falta

Quién podrá cuidar, cómo, cuándo y con qué límites. Rara vez hay un reparto perfectamente justo, pero lo que no se habla lo acaba pagando alguien.

Pensar qué haríais si mañana hubiera una caída o un ingreso.

Guía para la conversación

Elegid un momento sin urgencias, empezad por lo que necesita vuestro padre o madre, hablad de tareas y tiempos y no de quién fue más querido, y cerrad con acuerdos por escrito y una fecha para revisarlos.

Una tarde de domingo, sin prisas, con la tabla impresa delante.

Pedir ayuda externa no es abandonar

Una cuidadora, un centro de día o una residencia pueden ser una decisión adulta y compartida. Tomadla entre todos, para que no cargue con ella una sola persona.

Visitar juntos dos centros de día antes de decidir.

Cuida a quien cuida

Si eres quien más carga, escribe tus límites y reserva en la tabla un tiempo propio que no se negocia.

«Los jueves por la tarde son para mí; ese día se encarga otra persona.»

02 – Señales de que el cuidado te está desbordando

- Cansancio que no se pasa con el descanso, problemas de sueño o dolores frecuentes.
- Irritabilidad o culpa constante, con tu familiar o con tus hermanos.
- Has dejado de ver a tus amistades o de hacer cosas que te gustaban.
- Sientes que nadie más puede hacerlo como tú y no delegas nada.
- Hablar de dinero, herencia o cuidados se ha vuelto imposible sin discutir. Ayuda que vuestros padres decidan y cuenten en vida, a todos a la vez, qué cuidados querrían y qué quieren hacer con sus bienes.

03 – Lo que remueve cuidar entre hermanos

Cuidar a los padres no solo cansa: también reactiva la historia familiar. Los papeles de cada hermano vienen de lejos, de cuando nadie necesitaba cuidados: el responsable, el que se aparta, el preferido; y detrás de «tú vives más cerca» pueden asomar reproches antiguos sobre quién recibió más. Reconocerlo ayuda a que no se cuele en cada conversación sobre turnos y facturas.

Al hermano que se aparta también conviene mirarlo con algo de comprensión: a veces acercarse al deterioro de un padre es como verse en un espejo adelantado, y da pánico. Otras veces, simplemente, no quiere implicarse. Entender por qué ocurre no obliga a justificarlo. Y quien no cuida tampoco queda libre: corre el riesgo de visitar como un turista una etapa que otra persona sostiene.

Ojo con la frase «ahora soy el padre de mi padre». Suena tierna, pero puede servir para decidir por él y tratarle como a un niño. Cuidar es sostener sin invadir. Y como esto suele ser una maratón y no un sprint, dosificar fuerzas entre todos es la única forma de llegar al final.

04 – Nuestra tabla de cuidados

Rellenadla entre todos antes de la conversación, o hacedla cada uno por separado y comparadlas. Revisadla cada pocos meses: las necesidades cambian.

Tarea	Quién la hace	Tiempo que lleva	Cada cuánto	Coste o dinero	Cambio acordado

Cuándo pedir ayuda

Si el reparto se ha convertido en un conflicto que no sabéis desatar, si quien más cuida nota cansancio que no se pasa, irritabilidad o culpa constante (lo que se llama fatiga por compasión), o si os cuesta tomar decisiones como un centro de día, la terapia familiar o individual puede ayudaros a ordenar lo práctico y lo emocional.

Leizea · Psicólogas sanitarias en Bilbao y online · WhatsApp 613 09 45 28 · leizea.com

Para seguir leyendo: [Terapia familiar](#) · [Estrés y burnout](#)