

¿Es usted parte de la Generación ‘Sándwich’?

Además del control del estrés, también es importante estar atento a las señales de la depresión y ansiedad, como por ejemplo:

- Sentimientos de desesperanza.
- Fatiga crónica
- Alteraciones del peso o del apetito
- Problemas con el sueño
- Dificultad para concentrarse

La generación “Sándwich” es un grupo de personas que están simultáneamente criando a sus hijos, cuidando a sus padres de edad avanzada, atendiendo su carrera profesional, su matrimonio y demás responsabilidades.

La cantidad de estadounidenses que están cuidando de algún familiar anciano se ha triplicado en los últimos diez años. El esfuerzo para conseguir un balance entre las exigencias de esta obligación, la responsabilidad de la propia familia y el mantenimiento de la profesión puede empeorar el estrés, la ansiedad, y la depresión. Los que cuidan a sus familiares ancianos tal vez estén dedicándoles las mismas horas que dedican a sus empleos.

Las exigencias físicas y emocionales pueden disminuir la efectividad de las atenciones a sus seres queridos, la satisfacción en su trabajo e impactar negativamente la vida familiar.

Ya que su tiempo y energías tienen un límite, establezca prioridades sabiendo que de vez en cuando va a haber necesidad de alterarlas. Invierta aquello que le ayude a administrar las diferentes tareas, como por ejemplo, la compra de una computadora o pagar los servicios de una persona que le ayude con las tareas domésticas. Finalmente, reconozca y acepte sus limitaciones de ser humano. Es imposible hacer todo y de todo y no olvide que el solicitar ayuda no tiene nada de malo. Considere formar parte de un grupo de apoyo para los que llevan el peso de cuidar a los seres queridos. Pida también ayuda a otros miembros de la familia.

Para más información consulte:

[Caring for yourself While Caring for Your Aging Parents: How to help, How to Survive \(El cuidado de Usted Mismo Mientras Cuida de sus Padres Ancianos\)](#) de Claire Berman y Henry Holt

National Alliance for Caregiving (*Alianza Nacional para los Proveedores de Cuidados*) www.careguide.com
Children of Aging Parents (*Hijos de Padres Ancianos*)- www.careguide.com

Además, casi todos los estados y ciudades tienen el departamento para Asuntos del Envejecimiento donde puede encontrar más ayuda e información.

Sugerencias para aliviar un tanto el estrés cuando se encuentre en las circunstancias mencionadas:

- Establezca límites concretos: haga saber el alcance de sus responsabilidades y manifieste hasta dónde entiende usted las necesidades y expectativas de sus familiares ancianos. Tal vez tenga que repetir esta conversación muchas veces según vayan cambiando las situaciones. Saber decir No es de gran ayuda para lograr un buen balance y mantener el juicio y la cordura.
- Mantenga la comunicación y mencione sus propias necesidades y preocupaciones desde el principio para que su relación con todos se mantenga en un acoplamiento cómodo y aceptable.
- Aprenda a delegar tareas y deberes en su hogar y pida ayuda con sus responsabilidades de proveedor de cuidados. Comprenda y acepte el hecho de que aquellos que le ayudan tampoco son perfectos.
- Familiarícese con los recursos disponibles en su comunidad o en el centro para personas de la tercera edad del vecindario. Pregunte en los hospitales, en la iglesia o acuda al Programa de Asistencia al Empleado (EAP).
- Recuerde: USTED es el primero que debe cuidarse y atenderse. Esto no es un lujo sino una necesidad vital para su salud y bienestar.

Si usted es parte de la generación ‘sandwich’, no se encuentra solo. Workplace Solutions puede ayudarle en estas situaciones tan específicas de su familia; para este tipo de ayuda o para cualquier otra necesidad, por favor llame para pedir una consulta confidencial.

Para conseguir ayuda confidencial y gratuita para este problema o algún otro relacionado con la salud o el bienestar, llame a Workplace Solutions al 800-327-5071.