

Fundación Cáritas para el Bienestar del Adulto Mayor I.A.P.
FUNBAM – México DF, Año 2005.

GUÌA DE APRENDI ZAJE NO FORMAL PARA
ADULTOS MAYORES

**REDES DE LAS REDES SOCIALES DE
APOYO DE LOS ADULTOS MAYORES**

CONTENIDO

Carta para el adulto mayor.

- 1. Redes sociales de apoyo del adulto mayor**
- 2. Red social primaria: familia, amigos, vecinos**
- 3. Red comunitaria de apoyo del adulto mayor**
- 4. Redes institucionales de apoyo del adulto mayor**

Estimada/o adulta/o mayor:

La guía que ahora ponemos a tú alcance contiene información que te interesa a ti como parte de la población adulta mayor.

A través de ella conocerás las redes y los tipos de apoyo social con las que puedes contar como adulto mayor.

La información contenida en este tema es para que las reflexiones, discutas y compartas con los demás integrantes del grupo, además de que te puede servir para llevar a cabo algunas acciones que ayuden a reconocer y fortalecer las relaciones con tu familia, amigo y vecinos.

Recuerda que nunca es tarde para aprender y cambiar ...

1. Redes sociales de apoyo del adulto mayor

Antes de iniciar con el tema te sugerimos que subrayes la respuesta que consideres correcta:

Las redes sociales son:

- a) Tener muchos amigos
- b) El conjunto de redes que formamos durante nuestra vida
- c) Lo que se necesita para pescar

Si subrayaste la segunda opción, tu respuesta es correcta, si no fue así ¡no te preocupes! A continuación explicaremos más afondo a lo que nos referimos cuando hablamos de *redes sociales*.

Es bien conocido que ante la escasez y baja calidad de los servicios de salud, el poco acceso a los planes de pensiones y la exclusión del mercado laboral, un importante segmento de la población envejecida, que por supuesto no tiene acceso a mecanismos institucionales de apoyo para satisfacer sus necesidades, depende en lo fundamental de la red familiar a fin de poder sobrevivir en la vida cotidiana.

Se puede decir que las redes sociales:

- Apoyan al adulto mayor satisfaciendo aquellas necesidades que no son cubiertas por el sistema formal.

Por ejemplo:

Doña María es una adulta mayor que vive sola y no tiene familia, en ocasiones no cuenta con el dinero suficiente para cubrir sus necesidades básicas pues el dinero que cobra de su pensión es muy poco, sin embargo, siempre ha tenido buena relación con sus vecinos y tiene amigos ex compañeros de trabajo con los que

siempre llevo una buena amistad, así que ellos se convirtieron en sus redes de apoyo, ya que cuando lo necesita, la apoyan invitándola a comer y hasta en algunas ocasiones le forman una despensa para que pueda sobrevivir hasta la siguiente quincena.

Se puede decir que Doña María recibe de su red apoyos sociales.

¿Qué tipo de apoyo le brindaron a Doña María?

1. _____

2. _____

¿Cuáles son los tipos de apoyo social que puede recibir un adulto mayor?

Materiales: Dinero, alojamiento, comida, ropa, pago de servicios

Instrumentales: Cuidado, transporte, labores del hogar

Emocionales: Afecto, compañía, empatía, reconocimiento, escucha

Cognitivos: Intercambio de experiencias, información, consejos

Las redes sociales de apoyo se clasifican en tres:

- 1) **Redes Primarias** la conforman la familia, los amigos y los vecinos
- 2) **Redes Secundarias o extrafamiliares**, son todas aquellas conformadas en el mundo externo a la familia, como los grupos recreativos, los propios grupos de adultos mayores, las organizaciones civiles y sociales que operan en la comunidad, las organizaciones religiosas, así como las relaciones laborales o de estudio.
- 3) **Redes Institucionales o formales**, integradas por el conjunto de organizaciones del sector público, además de los sistemas judicial y legislativo, en los distintos niveles (federal, estatal, municipal)

A continuación explicaremos cada una de las redes

2. Red social primaria: familia, amigos, vecinos

Como lo hemos visto en otras guías, actualmente los adultos mayores viven muchos más años, es decir, que ha aumentado la esperanza de vida de las personas, hoy por hoy se puede vivir más años que en épocas pasadas.

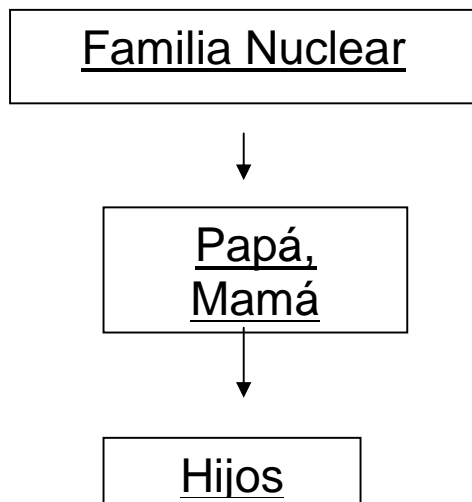
Pero el vivir más años no garantiza que gocemos de una mejor calidad de vida empezando por nuestras familias ya que no cuentan con la información necesaria que les explique los cambios físicos, psicológicos y sociales por los que atravesamos nosotros los adultos mayores.

Es importante que nuestras familias cuenten con esta información, por que es dentro de nuestro hogar el lugar en donde podemos satisfacer una gran variedad de necesidades, por ejemplo:

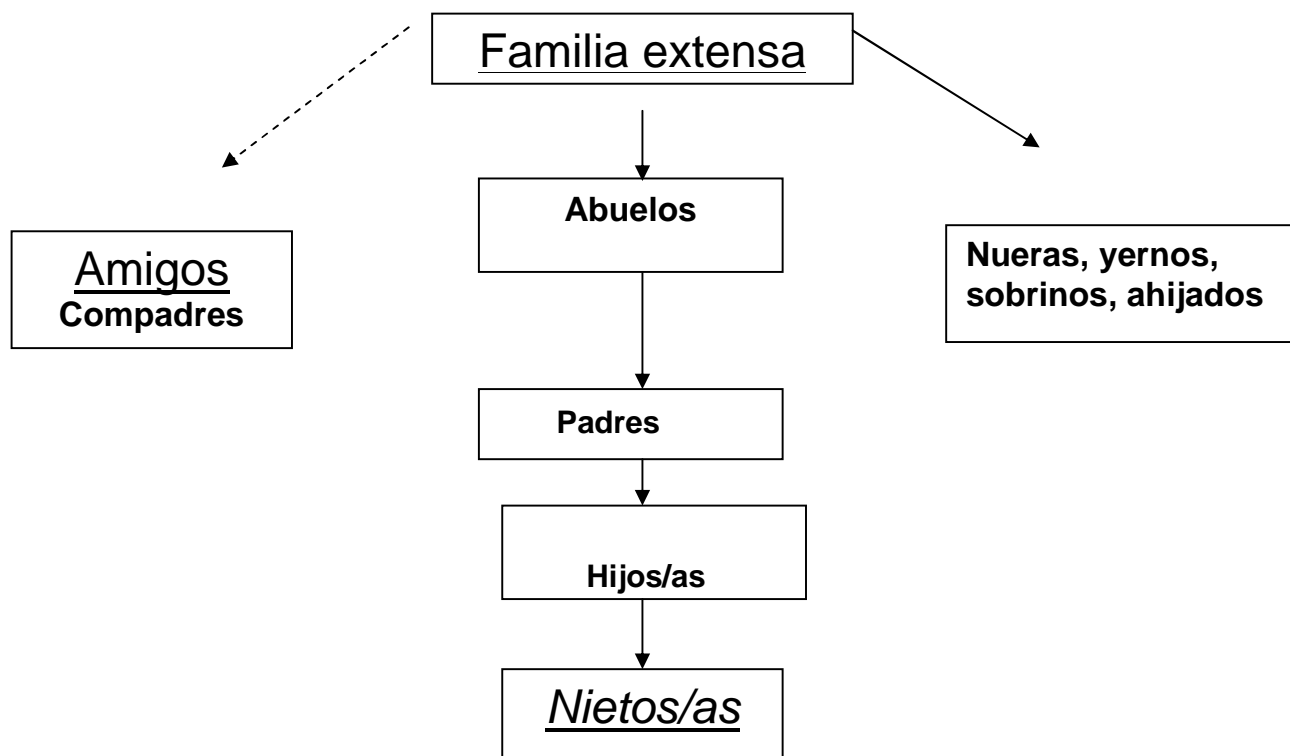
1. **De socialización**, entendiéndolo por ello a las relaciones interpersonales que se suscitan tanto entre los miembros de la familia, como las que éstos mantienen en el exterior.
2. **De cuidado**, entendido como la protección que los miembros de la familia se brindan unos a otros.
3. **De afecto**, es decir, las emociones y sentimientos que se generan por la relación y convivencia diaria de los miembros de la familia.
4. **De reproducción**, referida a la capacidad de procreación que los padres de familia realizan para la formación y expansión de la misma.
5. **De estatus económico**, concebida como el establecimiento del patrimonio o de la economía que da el sustento financiero a la familia.

Como ya hemos leído dentro de nuestra familia aprendemos muchas cosas, pero ahora identifiquemos a que tipo de familia pertenecemos:

Familia nuclear: conformada básicamente por los padres e hijos.



Familia extensa: conformada por abuelos, padres, hijos, nietos, tíos, sobrinos y personas que no comparten lazos de consanguinidad como amigos, compadres, entre otros.



Subraya la respuesta

¿A que tipo de familia perteneces?

Familia nuclear

Familia extensa

En las grandes ciudades, la familia extensa ha perdido fuerza, aquella familia de la casa grande en la que convivían abuelos, padres e hijos, y a veces tíos y primos, todos de diferentes generaciones participando de la vivienda, alimentación, recreación y conversación, poco a poco se ha quedado atrás. En la sociedad actual hay cada vez menos espacio para ese tipo de familia; esta se ha reducido al núcleo mínimo de padres, hijos y abuelos ya que la mayoría de los matrimonios jóvenes viven en la casas de los progenitores o bien los padres se mudan con los hijos.

Muchos de ustedes se preguntarán ¿de qué manera puedo fortalecer mi red familiar? Para dar respuesta a esta pregunta te brindamos algunas sugerencias:

- Motiva a la familia para que se informe acerca del tema de la vejez, sobre los cambios que ocurren en esta etapa de la vida, de esta manera comprenderán los cambios biológicos, psíquicos y sociales por los que inevitablemente pasará o pasa el adulto mayor, por ejemplo, las deficiencias físicas, el retiro laboral, la pérdida de amigos o de la pareja, dificultades económicas, aislamiento social, dificultad en la realización de actividades cotidianas, entre otras
- Que estén consientes de que algún día también serán adultos mayores

Al disponer de conocimientos como los enunciados, los familiares tendrán a la mano elementos básicos para brindar con mayor facilidad apoyos, cuidados y atención relacionados con las necesidades de sus adultos

mayores e igualmente facilitarán una convivencia que se torne armónica entre los distintos miembros.

¡No lo pienses más! Organiza un taller para familiares y personas de la comunidad sobre el tema de *cambios físicos y sociales por los que atraviesa el adulto mayor* hagan carteles de invitación, talvez podrían decir lo siguiente:

¿Vives con algún adulto mayor y a veces crees que no lo entiendes?

Te invitamos a participar en el taller

“Cambios físicos y sociales por los que atraviesa el adulto mayor”

Será una experiencia distinta que te ayudará a mejorar tus relaciones familiares

¡No faltes!

Esta es solo una idea seguramente a ti y a tu grupo se les ocurrirán muchas más, así que manos a la obra.

Ya hablamos de la familia pero recordemos que **los amigos** también son parte de la red social primaria.

Después de la familia, los amigos y vecinos son una fuente importante de apoyo de las personas de edad; aun cuando hay casos en que quizás, a pesar y no obstante existir la familia, representan prácticamente toda su ayuda. Los vínculos establecidos a lo largo de toda una vida, favorecen el desarrollo de amistades que coinciden en gustos, intereses, aficiones, manera de pensar, actividades, en fin de todo aquello que les da motivos para reunirse y disfrutar los lazos de unión afectiva.

Algunas medidas sencillas y prácticas que pueden contribuir al fortalecimiento de la red de apoyo integrada por amigas y amigos del adulto mayor, son las siguientes:

- Vivienda: promover encuentros por las mañanas o en las tardes para presenciar algún programa televisivo, escuchar música, cantar, leer, intercambiar los alimentos, o platicar simplemente;

- Salud: acompañar a la visita regular al geriatra, visitar al amigo o amiga enferma, apoyarlo a que consuma los medicamentos prescritos;
- Economía: proporcionarle ayuda económica cuando la necesite; apoyarlo con alguna despensa; acompañarlo a realizar las compras
- Sociales: acudir juntos a prestar un servicio voluntario; caminar, pasear por los jardines y espacios públicos; integrarse a un grupo de pares; apoyar a personas mayores dependientes, etc.

Los vecinos también son parte de la red primaria y constituyen un apoyo y recurso importante en la vida diaria de las personas de edad. Por lo general, los ancianos tienen una menor movilidad diaria que los jóvenes, por lo que la presencia de los vecinos es especialmente importante en su vida cotidiana sobre todo de quienes viven solos o solas.

Por ello, es de fundamental importancia que los adultos mayores promuevan relaciones positivas con sus vecinos ya que en edades avanzadas quizá sea el única red de apoyo con la que pueden contar.

Algunas recomendaciones para fortalecer la red vecinal de apoyo del adulto mayor, son las siguientes:

- Promover reuniones a las que asistan personas de la misma calle, manzana, unidad habitacional;
- Organiza actividades deportivas, culturales, recreativas en las que participen los vecinos de las personas mayores.
- Elabora un directorio de personas mayores retiradas de la vida laboral que pueden prestar algún servicio a los vecinos
- Durante situaciones de emergencia, invitar a las personas mayores para que recolecten ayuda material, dinero en beneficio de personas damnificados;
- Organizar acciones de reconocimiento a los aportes de personas mayores que trabajan a favor de la comunidad

Otros apoyos que puede brindar la red social primaria:

- Comunicación telefónica frecuente con los adultos mayores, sobre todo los que viven solos.
- Visitar a los adultos mayores por lo menos 1 vez a la semana.
- Conocer sus necesidades, brindarles afecto,
- Acompañarlos a las visitas al médico, motivarlos para que sigan realizando diferentes actividades
- Arreglos de sus casas
- Invitarlos a reuniones familiares

Para saber más:

Hasta ahora hemos hablado de los apoyos que la red primaria le puede brindar a los adultos mayores, pero es importante resaltar que los adultos mayores también pueden brindar apoyos a la familia como:

- Apoyo económico a los hijos o nietos
- Reparaciones
- Apoyo en el cuidado de los hijos/as
- Cuidado de enfermos/as
- Orientación de nietos/as
- Pago de servicios
- Realizar las compras
- Limpieza del hogar
- Mantenimiento de mobiliario

3. Red comunitaria de apoyo del adulto mayor

Cuando en los hogares de origen y adscripción las personas de edad no disponen de ayudas o apoyos en la cantidad y con la calidad requerida para satisfacer sus necesidades básicas, tienden a buscarla en un grupo local, en organizaciones altruistas, instituciones de beneficencia o bien con organizaciones civiles que desarrollan algún programa o proyecto asistencial y/o promocional en la comunidad, con la expectativa de obtener algún apoyo (material, instrumental, emocional, cognitivo).

En los últimos años, han surgido y multiplicado numerosas organizaciones civiles y sociales, grupos formales e informales dedicados, entre otras cosas, a proporcionar servicios asistenciales a personas en situación de indigencia, abandono, limitación física y mental, soledad, maltrato y abuso, discriminación, así como al desarrollo de programas y proyectos mediante los cuales se transfieren intercambian diferentes apoyos a las personas mayores.

¿Cuáles son las funciones de esta red secundaria?

1. **Compañía social.**- Se refiere a las relaciones de dos o más personas para llevar a cabo actividades cotidianas o solamente para realizar una actividad específica. Las relaciones que se establecen pueden ser entre compañeros de un mismo grupo, compañeros ocasionales, con los promotores de un programa, entre otros.
2. **Apoyo emocional.**- Se da en una relación de amistad y/o confianza, hay comprensión, empatía por el otro, se sabe que se puede contar generalmente con el otro en cualquier circunstancia.
3. **Guía cognitiva y de consejos.**- Educador, coordinador, amigo, maestro, vecino reconocido, con los que se platica compartiendo información personal o de la comunidad, y cuyas opiniones son valoradas significativamente por los adultos mayores.
4. **Regulación social.**- Se entiende como el conjunto de normas o disposiciones, escritas u orales, aceptadas por el conjunto de participantes, mediante las cuales se fijan límites y establecen sanciones o recompensas.

5. Ayuda material y de servicios.- Que reciben de especialistas, que otorgan un servicio muy concreto y particular. Se refiere también a la ayuda en bienes e instrumentos específicos que necesite la persona o grupo.
6. Acceso a nuevos contactos.-vínculos que ayudan a establecer relaciones con nuevas personas y redes.

Los grupos de adultos mayores pertenecen a esta red ya que son grupos informales compuestos principalmente por personas adultas mayores. Estos grupos han sido formados, en unos casos, por iniciativa de diversos mediadores institucionales y civiles, como los clubes de la tercera edad creados por el INAPAM, el DIF, el IMSS, el ISSSTE y las Jefaturas delegacionales; por religiosos, como los grupos parroquiales; por partidos políticos; por iniciativa de los movimientos de jubilados y pensionados, pero también su conformación se vincula a iniciativas desplegadas por hombres y mujeres ancianas preocupadas por realizar diversas actividades en beneficio de ellas mismas., mejorar su autoestima, establecer nuevas amistades, prestar algún servicio a la comunidad, entre otros fines

En los grupos creados por iniciativa del personal de algún programa gubernamental e incluso por los mismos sujetos mayores, éstos perciben y obtienen diversos beneficios, como los enunciados a continuación

- Se recrea un sentido de pertenencia y una noción de colectividad. Propiciado por las actividades al interior del grupo pero también al realizar labores para la comunidad (visita a enfermos, divulgación de sus derechos, fomento de una imagen positiva de los mayores, vigilancia, cuidado del ambiente natural, por mencionar solo algunas actividades en este sentido).
- Para las mujeres es una liberación de sus roles de género, se alejan de sus problemas familiares, comienzan a cuidarse a si mismas, experimentan el entretenimiento y la diversión. Establecen nuevos vínculos de amistad y los conservan.
- Las personas reciben apoyo, pero también lo dan, fortaleciendo su autoestima.
- A los hombres les puede resultar conveniente para iniciar nuevas relaciones: amigos, socios, novia, esposa.

- Hombres y mujeres, pueden convertirse en maestros de sus propios compañeros, al generar mayor confianza entre ellos.

¿Sabías que?

Tu grupo de adultos mayores puede:

- Investigar acerca de las organizaciones civiles y sociales que operan en la comunidad;
- Integrar un directorio de los servicios y apoyos proporcionados por las organizaciones civiles y sociales que operan en la comunidad;
- Establecer oficinas que brinden información sobre los servicios, programas proyectos desarrollados por las organizaciones civiles y sociales;
- Celebrar convenios de colaboración y acción conjunta para llevar a cabo diversas actividades a favor de las personas mayores;
- Organizar eventos en común que se traduzcan en beneficios para las personas de edad;
- Intercambiar programas de capacitación y formación de voluntarios
- Promover la organización de nuevos grupos de adultos mayores;
- Estimular la creación de consejos locales de adultos mayores.

4. Redes institucionales o formales

La red institucional la integran básicamente organismos públicos o privados (gubernamentales o no gubernamentales) dedicados a proporcionar diversos servicios o apoyos asistenciales a la población adulta mayor en función de sus condiciones de salud, situación socioeconómica o carencia de información.

Las instituciones públicas o gubernamentales, han sido creadas para atender una diversidad de necesidades de los adultos mayores en situación de indigencia, abandono parcial, sufrimiento, vulnerabilidad y pobreza; es evidente que sin los apoyos proporcionados desde la red institucional las familias, los vecinos e incluso algunas organizaciones comunitarias, difícilmente podrían facilitar los diferentes servicios que esta red de apoyo proporciona

Las fuentes formales de apoyo comprenden a una diversidad de organismos gubernamentales cuyos programas atienden necesidades en materia de salud, alimentación, recreación, cuidados, ayudas económicas y otra clase de servicios impulsados para procurar el bienestar de las ancianas y los ancianos, como los descritos a continuación:

- **Sistema de Salud:** Centros y casas de salud local, IMSS, ISSSTE, entre otros.
En la mayor parte de entidades federativas del país funciona una extensa red de servicios sanitarios desde los cuales se vigila y atienden los problemas de salud de la población en general. A ella se puede recurrir, entre otras cosas, para canalizar a una persona mayor que requiera atención médica; solicitar asesoría y orientación, para integrarse a algún grupo de autoayuda, así como también para apoyar a otras personas mayores necesitadas de ayuda.
- **Casas de Día:** INAPAM, DIF Estatal y Local;
Constituyen una importante red de apoyo de las personas mayores. Se trata de centros de atención diurna en donde los adultos mayores pasan la mayor parte del día; ahí reciben atención médica, forjan amistades y demás, lo que les permite integrarse socialmente y mantener los vínculos familiares. Los servicios proporcionados ayudan a que las personas mayores fortalezcan su autonomía y autoestima.

- **Comedores Públicos:** DIF Estatales y Municipales, y Jefaturas Delegaciones;
Brindan apoyo a los adultos mayores que no cuentan con redes primarias y secundarias y que carecen de recursos económicos para su alimentación; en los últimos años ha disminuido el número de establecimientos que proporcionan alimentación, no obstante en varias entidades federativas incluyendo la capital del país aún operan dichos establecimientos.
- **Municipios o Jefaturas Delegacionales.**
Por ley este tipo de unidades de gobierno están obligadas a otorgar apoyo a los adultos mayores sujetos de asistencia social. Por ello, en un importante número de municipios y jefaturas delegacionales, las autoridades ofrecen diversos servicios para personas mayores como despensas, vestido y calzado, anteojos, ayuda económica, principalmente a quienes no cuentan con una red de apoyo familiar y comunitario. Los gobiernos locales también promueven la organización de personas mayores bajo la modalidad de grupos informales en los que llevan a cabo diversas actividades socioculturales y productivas.
- **Casas de la Cultura:** Son espacios en donde se ofrece a los adultos mayores la oportunidad de expresar su creatividad, además de que pueden disfrutar y aprovechar su tiempo libre de manera positiva.

Para que las personas mayores accedan a los servicios proporcionados en las instituciones públicas es preciso, además de ubicar y disponer de las fuentes o mecanismos de ayuda que están en capacidad de proporcionarla, generar mecanismos de coordinación entre las redes primarias e institucionales, como los descritos a continuación:

- **Ayuda Material y de servicios:** Intercambio de servicios proporcionados por instituciones públicas que apoyan y atienden necesidades concretas de adultos mayores en situación de desventaja social, como los siguientes: aparatos o medicamentos requeridos por adultos mayores (andaderas, anteojos, sillas de rueda, aparatos de sordera, camas de agua, bastones,

medicamentos, concentrador de oxígeno, etc.); ayuda económica, alimentos; servicios como estancias de día, clubes de la tercera edad, programas enfocados al fortalecimiento de la autonomía, como ejercicio, actividades recreativas y/o ocupacionales.

- **Acceso a nuevos contactos;** Establecer nuevas relaciones o fortalecer las ya existentes, tanto con el personal de las instituciones públicas, como privadas y otros adultos mayores que acuden a ellas, teniendo presente que en dichas organizaciones gubernamentales cuentan con servicios de apoyo a nivel individual y grupal, incluyendo acciones a nivel comunitario. El INAPAM, por ejemplo, cuenta con un Programa denominado “INAPAM VA A TU BARRIO”, se dirige a los adultos mayores dependientes que no pueden desplazarse, quienes reciben una serie de servicios cercanos a su domicilio.
- **Acciones conjuntas a favor de los adultos mayores;** Se trata de interactuar con las instituciones que atienden casos específicos de adultos mayores en situación de abandono total, dependientes, y además no cuentan con una red de apoyo familiar, vecinal o comunitaria. Los vínculos que se establezcan con estas instituciones pueden incluir la realización de acciones conjuntas a través de las cuales se divulgue información y sensibilice a la familia y la comunidad sobre los problemas, necesidades y rezagos enfrentados por las y los ancianos.
- **Atención domiciliaria:** En los casos donde se encuentran adultos mayores dependientes y solos, será necesario contar con una red de instituciones que ofrezca apoyo a domicilio. Al respecto, se pueden coordinar acciones con los responsables del programa de alimentación que lleva a cabo el Gobierno del DF., incluyen dentro de los servicios que proporcionan vistas a domicilio, las cuales consisten en dar seguimiento y acompañamiento.
- **Aprender a servir a los demás (Reciprocidad):** Es todo aquello que los adultos mayores están dispuestos a aportar a los otros, ya sea trabajando como voluntarios, organizando eventos con las instituciones de la comunidad o colaborando en acciones muy puntuales

Para que todo lo anterior nos quede aún más claro veamos los siguientes ejemplos:

1er Caso

La Sra. Carmen tiene 60 años, vive sola desde hace 5, es dependiente debido a una fractura de cadera la cual le impide volver a caminar, ofrece apoyo a niños con dificultad para aprender a leer y escribir, su familia se encuentra en el estado de Puebla y solo ocasionalmente la vienen a ver. La Sra. Carmen mantiene relaciones cordiales con sus vecinos, la mayor parte de los apoyos que recibe son gracias a ellos, los vecinos se han organizado para llevarla dos días a la semana al grupo de adultos mayores del IMSS, esto le ha permitido incorporarse a diversas actividades ocupacionales, ha establecido otros vínculos de amistad, además de recibir visitas domiciliarias por parte del médico de la institución.

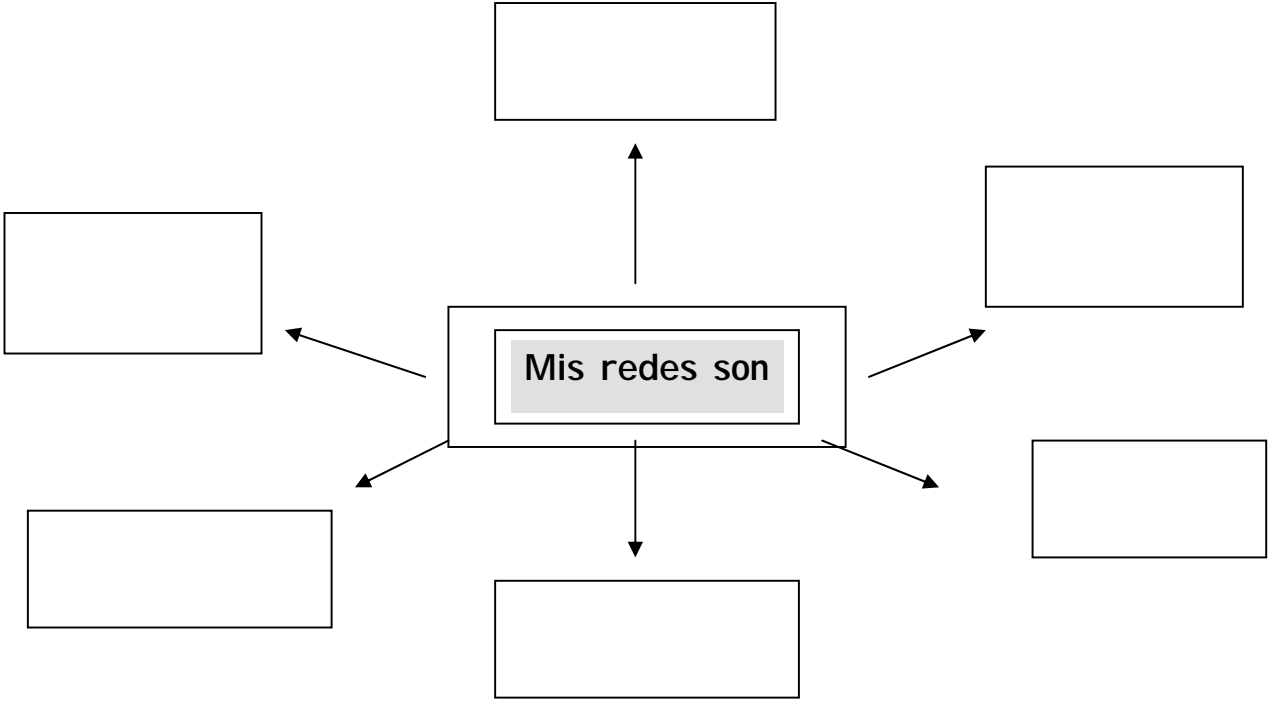
El caso anterior da muestra de una red de apoyo fuerte, permitiendo una serie de apoyos materiales, instrumentales y emocionales por parte de los vecinos, amigos e institucionales favoreciendo el bienestar del adulto mayor.

2° caso

El Sr. Juan tiene 82 años de edad. Su esposa murió hace 5 años, no tiene hijos, solo lo visitan algunas amistades que conoce desde hace algunos años, presenta dificultad para deambular, realiza sus actividades de la vida diaria con dificultad, por lo mismo cada día se aísla más, ocasionando que su salud cada día se deteriore más, no hay nadie a quien conozca lo suficiente para pedir algunos favores. El sabe que a dos calles de su domicilio se encuentra el Centro de Salud donde se reúne un grupo de adultos mayores. Algunas personas que se acercan a él le recomiendan incorporarse a un grupo sin embargo hasta la fecha, continua en la misma situación de aislamiento.

El caso anterior da muestra de la débil red de apoyo con la que cuenta esta persona, originando un deterioro más acelerado.

Te brindamos este espacio para que identifiques tus redes de apoyo social y además te sugerimos que las fortalezcas.



BIBLIOGRAFÍA

*Carlos Arias, Red de apoyo Social y bienestar Psicológico en personas de edad de Mar de Plata, Argentina,2001 (Tesis de Maestría en Psicología Social)

*Arredondo Ramírez, Vicente, Hacia una nueva cultura ciudadana en México. UIA-FRPRODE-FAM,México, 1996

*Camarano, A y Marsilac Pazzino, Análisis situacional de la redes de apoyo de las personas en América Latina y el Caribe. Documento presentado en la reunión de expertos en redes de apoyo social a la personas mayores, CEPAL, 9 al 12 de diciembre del 2002, Santiago de Chile.

*Ham Chande, Roberto, Calidad de vida y redes de apoyo social de las personas en edades avanzadas en la Ciudad de México, Documento presentado en la reunión de expertos en redes de apoyo social a la personas mayores, CEPAL, 9 al 12 de diciembre del 2002, Santiago de Chile.

*Chadí, Mónica, Redes Sociales en el Trabajo Social, Espacio, editorial, Buenos Aires, Argentina, 2000, Editorial Paidós.

*L. Beaver, Marion y A. Miller, Don. La práctica clínica del trabajo social con las personas mayores, Buenos Aires, 1998.

*Montes de Oca, Verónica, Relaciones Familiares y redes sociales, en Envejecimiento demográfico de México: Retos y perspectivas,CONAPO, Cámara de Diputados y Senado de la República, México , 1999.

*Lomnitz, L., Redes Sociales, cultura y poder: ensayos de antropología latinoamericana, Editorial Porrúa, México, 1996