

Redes informales de apoyo a mayores.

¿En qué consisten y quiénes las componen?

La red informal de apoyo a las personas mayores es la más extendida y deseada. ¿Qué tipos de apoyo entran dentro de esta red?

1) Apoyo emocional, afectivo o expresivo: compartir los sentimientos, pensamientos y experiencias, disponibilidad de alguien con quien hablar

2) Apoyo informacional o estratégico: consejo o información que sirve de ayuda para superar situaciones estresantes o problemas por resolver.

3) Apoyo material, tangible o instrumental. Es la prestación de ayuda material directa o servicios.

Hay que tener en cuenta la cantidad, pero también la calidad de las redes informales de apoyo. ¿Qué perfiles forman parte de ella?

1) Familia
El círculo familiar ya no es tan amplio, pero la pareja, si vive, y los hijos y nietos son clave. Las relaciones entre padres e hijos adultos jóvenes son beneficiosas para ambos

2) Amigos
se comparte no sólo la edad sino algo que es más importante: una experiencia vital parecida, intereses comunes, recuerdos, opiniones y valores similares.

3) Vecinos
son una fuente especial de ayuda, especialmente si lleva tiempo viviendo ahí, además de ser un apoyo en situaciones de emergencia