





Cómo crear tu CareMap

En Atlas of Caregiving, visualizamos un mundo donde las personas que cuidan de un miembro de su familia son valoradas, apoyadas como entes fundamentales en una sociedad saludable. A través del corazón de nuestra investigación sobre la experiencia diaria de las personas que cuidan de un familiar y nuestros prácticos entrenamientos y herramientas, guiamos e informamos a quienes cuidan a sus familiares, a las comunidades y a los proveedores profesionales para hacer más fácil y efectivo el cuidado de nuestros seres queridos.

Un Atlas CareMap es una de estas herramientas y se puede dibujar con sólo papel y lápiz. Centrado expresamente alrededor de quien cuida a un ser querido, éste le muestra toda la gente que puede estar relacionada con él/ella y con todos aquellos que se preocupan por él/ella. Le muestra a la persona que cuida de un ser querido su propio sistema de apoyo y puede revelar, qué está funcionando bien y dónde se pueden necesitar recursos adicionales

Aquí hemos resaltado los pasos básicos para dibujar un CareMap; por favor, visita nuestra página en la red para más ideas e información.

! Empecemos!

La hoja de trabajo de CareMap

Antes de que empieces a dibujar tu CareMap, es útil pensar sobre quién va a formar parte de él. Para hacer esto más fácil hemos creado la siguiente hoja de trabajo de CareMap.

Comienza con la sección 1 en la parte superior izquierda de tu hoja de trabajo de CareMap. “¿Quién vive en tu casa?” Escribe el nombre de las personas (y de las mascotas si las hay) que viven en tu casa (la persona principal que cuida de un ser querido).

Continúa con la sección grande 2 al lado derecho, “¿A quién cuidas? Escribe el nombre de la persona principal que recibe tus cuidados en la primera casilla ('a'), luego muévete hacia el lado derecho, a través de la hilera de arriba

('b'-'c') si hay otras personas (y mascotas) en cuyo cuidado tu juegas un papel importante.

Si la persona en la casilla 'a' no vive en tu casa, escribe los nombres de las personas que viven con él/ella en la casilla que está inmediatamente debajo de su nombre. Si él/ella vive contigo, puedes saltar este paso. Repite este paso a través de la hilera de casillas para cualquier otra persona incluida en la hilera de arriba.





En la hilera de abajo de las casillas en esta sección, haz una lista de otras personas que proveen cuidado a la persona que mencionaste arriba. Ésta puede incluir familiares, amigos, equipos médicos u otros proveedores profesionales. Algunas veces la lista es larga, así que te sugerimos que empieces con cualquiera que te venga en mente inmediatamente y luego ve agregando las que vayas recordando.

Finalmente ve a la sección 3 en la parte izquierda de abajo. “¿Quién cuida de ti o te apoya?” y escribe los nombres de quienes te ayudan. Estos pueden ser un amigo, un miembro de la familia, un grupo social o quien quiera te dé un respiro durante el día.

Trazado Del Caremap

Ahora que has completado la hoja de trabajo, estás listo/a para dibujar tu mapa.

Algunos consejitos útiles


- Figuras de palitos  pueden representar a las personas. Para un grupo o comunidad de personas, puedes dibujar varias personas dentro de un rectángulo.
- Círculos:  para las mascotas
- Triángulos  para personas proveedoras de cuidado a nivel profesional, como enfermeras, terapistas y auxiliares de salud de casa.
- Squares  para servicios, tales como una centro de cuidado diurno.
- Escribe los nombres y ubicación (ciudad o estado) bajo los símbolos para las personas y los lugares, de tal modo que sean más fáciles de seguir.
- Usa el espacio en la página para representar distancias



geográficas: si alguien vive cerca dibújalo cerca de tu casa en el mapa. Si viven lejos dibújalos a las orillas de la página.

- Escribe la fecha en el mapa ya que la situación de cuidado cambia con el tiempo.


Trazado del mapa de personas

1. Comienza en la mitad de la página, y dibújate allí. Luego, utilizando la hoja de  trabajo como guía dibuja a aquellas personas que están en tu casa (Sección 1)
2. Dibuja la forma de una casa alrededor de aquellos que están en tu hogar.
3. Dibuja a la(s) persona(s) que cuidas, siguiendo la sección 2, desde 'a' hasta 'c' en la hoja de trabajo. Si ellos no viven en tu casa, dibuja a estas personas en sus hogares y la figura de una casa alrededor de cada uno de ellos.
4. Dibuja también la gente que también cuida de ellos.
5. Dibuja a la gente mencionaste en la sección 3 quienes se preocupan por ti y te apoyan.





Trazado del mapa de localidad

1. Comenzando por ti en el centro del mapa y trabajando fuera de tu hogar, dibuja una línea alrededor de todos los que se encuentren a menos de veinte minutos de ti y marca esto como "Cerca".
2. Dibuja una línea alrededor de todos aquellos que se encuentren entre 20 minutos y dos horas lejos de ti y marca estos con "Media".
3. Marca con "Lejos" la sección que está afuera de la sección "Media". Esta incluirá a todos los que viven a más de dos horas de ti.

Trazado del mapa de frecuencia

Finalmente dibuja líneas que conecten a la gente con los lugares para indicar que tan frecuentemente se está proporcionando atención y cuidado por parte y para cada persona, utilizando distintos tipos de líneas para indicar que tan a menudo se provee esta atención y cuidado. Dibuja la punta de una lanza  al final de cada línea, dirigida hacia la persona que está recibiendo estos cuidados. Si la persona

está proporcionando cuidado y apoyo...

- Para "muchas veces al día" traza una línea gruesa y sólida. 
- Para "una vez al día", traza una línea sólida pero delgada. 
- Para "semanalmente" traza una línea intermitente. 
- Para "ocasionalmente" traza una línea de puntos 

También pueda que quieras añadir un poco de color: Utiliza resaltadores para mostrar quién está más involucrado, o marcadores para indicar la clase de cuidado o atención que alguien proporciona, por ejemplo: azul para emocional, verde para financiero, rojo para médico.

Esto es todo – Acabas de completar el dibujo del CareMap de tu familia. Ahora toma un momento para reflexionar sobre el mapa. ¿Qué te indica? ¿Qué puede indicarles a otras personas? ¿Qué tan distinto es de lo que habías esperado inicialmente? En la tabla de abajo hemos incluido unas pocas preguntas. ¿Puedes pensar en otras preguntas que te puedan venir a la mente?

Lo que tú ves	Lo que no ves
¿Quién es indispensable? ¿Qué pasaría si alguno de ellos no estuviera disponible?	¿Te habrás olvidado de incluir a alguien que es obvio?
¿Las personas están conscientes de que todas también están haciendo parte de esto?	¿Hay otros amigos o familiares que también puedan contribuir?
¿Cuál es el impacto que cada persona tiene en ti? ¿Entre ellos?	¿Hay otros profesionales o servicios que hagan falta o se necesiten?
¿Cómo coordinas y te comunicas?	¿Cómo se hubiera visto tu mapa en el pasado? ¿Cómo podría cambiar en el futuro?

Tu (cuidador) nombre: _____

1. ¿Quién más está en tu casa?	
2. ¿A quien cuidas?	
a.	b.
Si 'a' no vive contigo. ¿Quien mas vive en la casa de 'a'?	Si 'b' no vive contigo. ¿Quien mas vive en la casa de 'b'?
¿Quien mas cuida de 'a'?	¿Quien mas cuida de 'b'?
3. ¿Quien te cuida a ti y/o te brinda apoyo?	